



منتدی إقرأ الثقافی

ئیسلام و

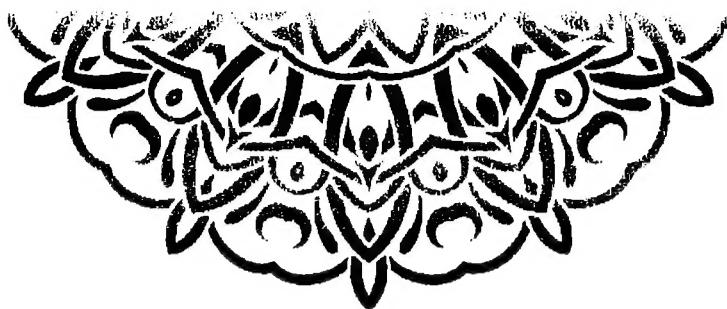
www.igra.ahlamontada.com

نەخۆشی دەرونی

د. ئەفرام محمد حسن
پسپۆری نەخۆشی دەرونی



چاپی یەكەم
۲۰۲۰



ئىسلام
نەخۇشىي دەرونى

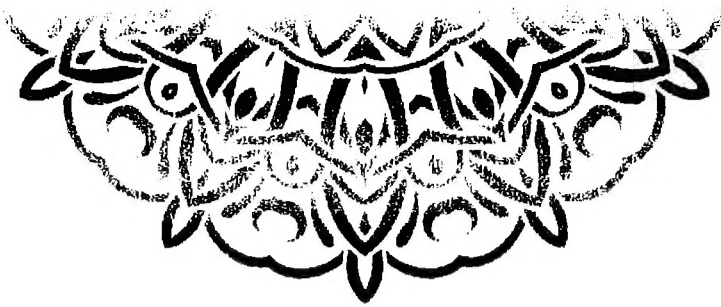
تېيىنى: ھېچ كەس و دەزگا و رېخراۋىك ھاقى ئەۋەى نىھ ئەم كىتە يان
بەشىكى چاپ بىكەتەۋە يان ۋەرىيىگىزىتە سەر زىمانىكى تر يان لەتۈرە كۆمەلەتەتەكان
بىلدۈى بىكەتەۋە بەبى رەزەمەندى پىششىنەى نوسەر. بەپىچەۋانەۋە بەرپرسيارىتى
ياساى دەكەۋىتە نەستۆ. پەيۋەست بونت رىزگرتتە لە ھاقى خۇيەر و نوسەر.

ئىسلام نەخۇشىيى دەرونى

نوسىنى

د. ئەفرام مەھمەد ھسەن
پىسپۇرى نەخۇشى دەروونى

۲۰۲۰



ناوی کتیب: نىسلام و نهخۇشىي دەرۋنى

نوسىنى: د. ئەفرام مەھمەد ھەسەن

بايەت: دەرۋونى و نايىنى

كۆمپيوتەر: د. ئەفرام مەھمەد

ديزانى بەرگ و ناوھە: ھەرىم عوسمان

چاپ: ناوھەندى رىتۋىن

نۆرە و سالى چاپ: يەكەم - ۲۰۲۰

نرخ: ۶۰۰۰ دىنار

ژمارەي سپاردن: ۱۵۴۲ ي سالى ۲۰۲۰



ناوھەندى رىتۋىن

☎ 07511408868 - 07501269689

✉ hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

📍 سلىمانى - بازاري ئاوياريك - نهۆمى يەكەم
بەرامبەر كاسئۆمۆل - دوكانى ژمارە (۶۶)

سەرەتا

لەبەر ئەوەی زانستی دەروونزانی و نەخۆشی دەروونی زانستییکی تارادمیەك تازمیە و پێش ئەم زانستە ئەو حالەتانیە كە ئەمرۆ بەخۆشی دەستنیشان دكړیت هەر كۆمەلگە و بەجۆرێك مامەلەی لەگەڵدا كردوو هەر لەوەی هەندێك ناویان لێناوه (شیت) تا ئەوەی دمیشت (ئەمرۆشی لەگەڵدا بێت) پێیان دەلێن جنۆكە لەلەشتاندا هەبە یان زۆر كات بەجاوێکی سوكهووە تەماشای كراون لە هەلی كار و پرۆسەی ژیانی كۆمەلایەتی تارادمیەكی زۆر بێبەش كراون یان دوور خراونەتەوه.

بۆیە زانستی نەخۆشیە دەرونیەكان ئەرکی لە زانستەكانی تر قورس و گرانتەر چونكە لایەكەووە دمیشت چارەسەری نەخۆش بكات لەلایەكی ترمووە دمیشت ئەو بۆچوونە هەلە و نادروستانەیی ناو كۆمەلگە راستبكاتەوه كە هەندێكی وەك كەلتوور ماونەتەوه و هەندێكی تر بەناوی ئاینەووە بڵاوكراونەتەوه. بۆیە گرنگە لەهەردوو بوارەكەدا كاریكات بێگومان ئەمەش بەركەوتەیی دمیشت لەگەڵ ئەو كەسانەیی كە زیان بە بەرژمومندیان دەگات و هەندێك كات ئەو بۆچوونە نادروست هەلانیە لای هەندێك وەك راستی زانستی و



شەرى تەماشى دىگەن. لەم پەرتۈكەدا ھەولۇ راستىردىنەۋى ئەۋ
بۇچوۋانە دراۋە و بەشىۋىيەكى زانىستى و شەرىيانە بە بەلگەۋە
راستىيەكان باس كراۋە.

لەم پەرتۈكەدا باس لە ھۆكارى نەخۇشىيە دىرونيەكان و
نىشانەى ھەندىك نەخۇشى و رىگى چارمەرى زانىستى و چارمەرى
بەپى ئايىنى پىرۋى ئىسلام كراۋە، زۇركات بىنەماكانى ئايىن
پارېزىمىكە بۇ ئەۋەى لە نەخۇشىيە دىرونيەكان بەدوۋىيە و
گىرگىزىن ئەۋ ئايەت و ھەرمودانە خراۋنەتە روو بە راھەى كوردىيەۋە
بە جۇرىك ھەموو خۇيىنەرىك بىتوانىت لىي سودمەندىت. بابەتەكان
لەروۋى زانىستىيەۋە بەتەۋاۋى باسكراۋە بۇ ئەۋەى خۇيىنەرى زانىارى
تەۋاۋى لەمەر ھالەتەكان ھەبىت بۇ ئەمەش بەشىكى زۇرى بابەتى
نەخۇشىيەكان بەدىستكارىيەكى كەمەۋە لە پەرتۈكى دىروازىيەك بۇ
نەخۇشىيە دىرونيەكانەۋە وىرگىراۋە.

لە دوو بەشى كۇتادا باس لە ھەندىك لە خورمۇشتە جۈانەكانى
پىغەمبەر(د.خ) كراۋە و باس لە گىرگى پايەكانى ئىسلام (نۇز،
رۇز، زىكات، ھەج) كراۋە لەروۋى دىرونيەۋە.
بىگومان ھىچ نۇسەينىك بىي كەمۇگورى نىيە ھىۋادارم
كەمۇگورىيەكان، ناستى زانىستى و ئايىنى پەرتۈكەكە دانەبەزىنىت.

نۇسەر / سىلېمانى

۲۰۲۰

ئاۋەرۇك

بەشى يەككەم:

- ۱۰..... نەخۇشى دىرونى چىيە؟
۱۵..... گىرنكى دىرون دروستى چىيە؟
۲۱..... بۇلىنكردى نەخۇشى دىرونى.
۳۲..... ھۆكارى نەخۇشىيە دىرونيەكان.

بەشى دوۋوم:

- ۴۴..... راستىردنەۋەى چەند بۇچوونى ھەلە.

بەشى سىيەم:

- ۹۲..... ئايا پىغەمبەرى ئىسلام ﷺ نەخۇشى دىرونى ھەبوۋە؟
۱۱۱..... ئايا پىغەمبەر ﷺ ھەۋلى خۇكوشتنى داۋە؟

بەشى چۈارەم:

- ۱۲۰..... كەسايەتى پىغەمبەر لە رەفتار و گوشتارمكانيەۋە
۱۴۲..... ۋوتەى ھەندىك نوسەر و روناكېر لەبارەى پىغەمبەرەۋە.

بەشى پىنچەم:

- ۱۴۸..... دىرون لە ھورئاندا.
۱۵۲..... ئىسلام و دىرون دروستى.
۱۶۴..... دىندارى و دىرون دروستى.

بەشى شەشەم:

- ھەندىك لەنەخۇشىيە دىرونيەكان و رىگاي و چارمەريان بە
۱۶۹..... ھورئان و ھەرموۋە.

۱۷۰.....	تورمىي
۱۸۴.....	خەمۆكى
۱۹۳.....	وھسواسى
۲۲۰.....	توندوتىزى لەسەر بىنەماي رەگەز
۲۲۹.....	ئايا بېغەمبەر (د.خ) لە ھاۋزىنەكانى داۋە؟
۲۳۱.....	مىراتگىرى لە ئىسلامدا توندوتىز دارايىيە؟
۲۰۷.....	دئەراۋكى
۲۳۱.....	توندوتىزى
۲۳۵.....	مادەى ھۆشبەر
۲۸۵.....	خۆگۈشتن
۳۰۷.....	فشارى كورت خايەن

بەشى ھەوتەم:

۳۲۰.....	كارىگەرى پەرزىشتەكان لەسەر لايەنى دەرونى
۳۲۰.....	نوئىز و كارىگەرى دەرونى
۳۳۲.....	رۇز و كارىگەرىيە دەرونى و كۆمەلەپەتەكان
۳۳۷.....	زەمكەت و ئاسوودە بەخشىن
۳۴۲.....	ھەج و كارىگەرى دەرونى
۳۴۸.....	سەرچاۋەكان



بەشى يەكەم

پېناسەى تەندروستى دەرونى.

پۆلېنگردنى نەخۇشى دەرونى.

جياوازى نەخۇشى دەرونى و ھۆشمەندى.

ھۆگارى نەخۇشىيە دەروونىيەگان

پېناسەى دەرون دروستى

رېنگە پېناسەى دەرونى نەخۇشىيە جەستەيەكان تا رادميەك ئاسان بېت، بۆنمونه پلەى گەرمى لەش ھەركاتىك لەنيوان (۳۶.۶-۳۷.۲ س) بېت ئاسايىو ھەركاتىك لەو نېوانە زىاد يان كەمى كرد دىتوانين بلىن ئەو كەسە تاى ھەيە يان پلەى گەرمى لەش دابەزىو. بەھەمان شېو بۆ نەخۇشىيەكانى دل و كۆئەندامى ھەرس و كۆئەندامەكانى تر. بەلام بۆ تەندروستى دەرونى لەبەر نەبوونى پېومرېكى ديارى كراو لەرووى جەندېتى و چۆنېتيەو بۆ رەفتارى تاك بۆيە ئاسان نىە پېناسەيەكى وورد و گشتگر بىرېت كى دروستە و كى نەخۇش. ھەندىك جەمەك ھەيە لەمەر پېناسەى تەندروستى دەرونى دىتوانين بەگورتى باسيان بىكەين:

۱- جەمەكى نەبوونى نىشانە:

تەندروستى دەرونى بەو پېناسە دىكات كەتاك نىشانەى نەخۇشى دەرونى نەبېت، واتە ھەر كەسېك نىشانەى نەخۇشى پېوەديار نەبوو واتە كەسېكى دروستە. ئەمە جەمەكىكى نەرنىيەو شتەكان بەپېچەوانەكەى دىناسىتەو تىكچونە كەسېتەكان پشت گوئ دىخات و ناكرېت ھەركەسېك نىشانەى ئاشىراى نەبوو بەكەسېكى دەرون دروست دابىرېت.



۲. چەمكى ئامارى:

ئەم چەمكە تاكى دەرون دروست وا بېناسە دمكات كەنەو تاكەپە
لەپفەتار و كىردەو و شىۋازى ژيانىدا لەزۇربەى تاكەكانى كۆمەلگە
دەچىت لەژىنگەكەى خۇى.

ھەرچەندە ئەم چەمكە رېز بۇ زۇربەى تاكەكانى كۆمەل
دادەنىت، بەلام بەھىچ جۇرىك مەرج نىە ھەركەسىك پېچەوانەى
كۆمەل بىت نەخۇش بىت، چونكە دەشىت ئەو تاكانە يان كۆمەلە
كەسەى بۇچوونى جىاوازيان ھەپە يان داھىنانىكى نوپيان ھەپە يان
بۇچونىكى رەخنەگرانەپان ھەپە كەسانى رۇشنېر و داھىنەر و
سەرگىردە بن. ئەم بۇچوونە رىگىردەبىت لە داھىنان و نوپىگەرى
كەلەلەپەن كەسانى نوپىخواز و داھىنەرەو دەكرىت.

۲. چەمكى پىشت بەستوو بەداواكردىنى يارمەتى پزىشكى:

ئەم چەمكەپان دەللىت ھەرچەندە ھەندىك كەس نىشانەپان
ھەپە بەلام دەتوانن ژيانى خۇيان گوزمىركەن و گىرفتى تاپبەتيان
نىە، واباشە ئەم خالە بۇ چەمكى تەندروستى زىادېكرىت ھەركەسىك
نەچىت بۇ لاي پزىشك يان كەسوكارى نەپەن بۇ لاي پزىشك يان
چارماساز ئەو كەسىكى دروستە.

ئەم چەمكە زۇرجىى مەترسىە چونكە بىرىكى زۇر لەھاۋلاتيان
دەشىت گىرفتى ئابوورىان ھەبىت بۇپە سەردانى پزىشك ناكەن يان
بارودۇخ گونجاو نىە بۇ سەردان يان ھۆشمەندى خۇى لەدەست داوہ



يان كەسۋارى چاۋدېرى دروستى بۇ ئاكەن لەبەرھۇيەك يان ھۇيەكى
تر. ئايا ئەمانە ھەمويان تەندروستىن و حالەتى نەخۇشيان نيە).

۴- چەمكى پەيوەست بەپەككەوتەيى:

تەندروستى دمرونى بەپىي پەلى پەككەوتەيى لەبوارە
سەرمكەكانى زياندا دەپئورپىت ئەۋىش بوارى كاركردن و
خۇگونجاندىنى كۆمەلایەتییە.

ئەم بۇچوونە يەككە لەگرنگىرىن بۇچوونەكان چونكە
تەندروستى دەبەستىتەۋە بەتواناى تاكەكان و پەيومندىان بەلام ئەۋە
پشتگوى دەخات كەدمشيت ئەم خۇگونجاندىن و كاركرندن لەسەر زيان
گەپاندىن بەخود يان خۇگونجاندىنى ئاۋمكى بىت.

پىناسەى تەندروستى بەگشتى:

برىتییە لە تەندروستبوون و ھاۋسەنگى نىۋان ھەموو
لایمەكانى مرۇف لەرووى دمرونى، كۆمەلایەتى، جەستەيى، و
سۆزدارى، تەنھا ئەۋە ئاگەپەنىت كە مرۇف نەخۇش يان
پەككەوتە نەبىت.

پىناسەى دەرون دروستى:

بە پىي پىناسەى رىكخراۋى تەندروستى جیھانى (WHO):
دروستى دمرونى برىتییە لەۋ بارە باشەى كە تيايدا مرۇف
تواناكانى خۇى دەزانىت، دەتوانىت ھەل بكات لەگەل



تەنگىز مەكانى زىيان، بە شىۋە مەھكى بەرھەمدارانە كار بىكات و
بتوانىت ھاۋكار بىت لە كۆمەلگادا. دروستى دەرونى تەنھا
"ماناى نەبۇنى نەخۇشى دەرونى نىە".

ۋاتە دروستى دەرونى بىرىتە لەچالاكى، ھاۋسەنگى،
خۇگۇنجاندىن.

بەلام نەخۇشى دەرونى بىرىتە لەنەبۇونى بارى دەرون دروستى
ئەمەش ناسىنەۋەى شتەكانە بىپىچەۋانەكەى باشىر ۋاپە بلىين
بىرىتە لەپەلەمەكى گەۋرە لەپەككەۋتەپى يان ناپەھەتى كەۋا لەتاك
دەكات لەبەر كەۋتەندا بىت لەگەل خۇيدا يان لەگەل چۈاردەمۇردا يان
لادانىكى نەرتىنەنە لەۋان (مەبەست لادانىكى سەلبىنەنە لە
چۈاردەمۇر).

پىۋەرى رۈۋنكردنەۋەى دروستى دەرونى

دروستى دەرونى پىچەۋانەى نەخۇشى دەرونى نىيە، بەلگو
ھەردوۋكىيان لەسەر ھەمان پىۋەرن بەچەند ئاستىكى جىاۋاز.
سەرمەى پىۋەركە نامازمە بە دروستىەكى دەرونى زۇرباش و
كۆتاپىەكەشى نامازمە بە نەخۇشىەكى دەرونى توند. دروست
بۇونى كىشە لە دروستى دەرونىدا دەرئەنجامى كارلىككردنىكى
بايۇلۇجى و زىنگەمىيە.



زۆرباش ئاساپېتس نېگەران خەمۇكى توندوتىز

پېۋەرى تەندروستى دەرونى

چەند خالىكى گىرنگ دەربارە پېۋەرى روونكردنەۋە تەندروستى
دەرونى كە پېۋىستە ئاگادارى بىن؛

• ھەرىكەت كە ئىمە خۇي دەبىنىتەۋە لەسەر شوئىنىكى
راستە ھىلى بەردەۋامى.

• دەگونجىت ھەرىكەت كە ئىمە خۇي دەبىنىتەۋە لەسەر
چەند شوئىنىكى ھىلى بەردەۋامى لەچەند كاتىكى جىاۋاز لە
ژىانماندا.

• شوئىنە جىاۋازمەكانى سەر ھىلى بەردەۋامى چەند جۆرىك
مامەلە و دەستىۋەردانى چارسەرى جىاۋازى پېۋىستە.
• تاكو ھالەتەكان توند و تىزترىن، دەبىنە ھۇي بېتۋاناي
زىاتر بۇ ھالەتەكە.

• تاكو ھالەتەكان توندوتىزترىن و بېنە ھۇي بېتۋاناي
زىاتر، دژۋارى زىاتر دروست دەگەن بۇ ھالەتەكە لە كاتى
چاكبۈنەۋەدا.



نمونه:

دەشت يەككە لە ئىمە لەكاتى ئىستادا خاومەن دروستى دەرونى
بىت بەلام پاش ماومەك بەهۆى گەشتىكى تەندروستىهوه كه هەوالى
نەخۆشىيەكى پىدەرت و بىرەك نارەحەتى رووى تىبكات و لەهەمان
كاتدا توشى گەشتىكى خىزانى بىت و پان هەوالىك پان چەند
هەوالىكى ناخۆش بىستىت كار دەكاتە سەربارى دەرونى و هەندىك
نیشانەى دەرونى تىابەدەردەكەوت، ئەگەر بتوانىت بەشىومەكى
دروست رەفتار بكات دەتوانىت بگەرتەوه بارى دروستى پىشوو
خۆى، بەلام ئەگەر مامەلەى نادروست بكات و گەشتەكانى زياتر و
زياتر دەبىت و دەبىتە نەخۆشى دەرونى.

گرنگى دەرون دروستى

هەموو بەشەكانى تەندروستى گرنگ بۆ ژيان بەلام دروستى
دەرونى (دەرون دروستى) تىبەتمەندى خۆى هەيە بەهۆى پەيوەندى
ناشكرای بە جەستەى تاك و شىوازى بىرگەرنەوه و رەفتارەكانى تاك
و هەلسوكەوتى لەناو خىزان و كۆمەلگە. بۆيە ئەستەمە تاك بەبى
بوونى دروستى دەرونى بەتاكىكى تەندروست دابەرت پىناسەى
تەندروستى تاك بەوه دەكرىت كه لە رووكانى جەستەيى و دەرونى و
كۆمەلەيەتى و سۆزدارىيەوه هاوسەنگ بىت.



دەروەن دروستى گىرنگە لەبەر ئەمانەى خواراۋە:

۱- ھاۋكارى تاك دمكات بۇ چارمەرى گىرغەكانى ژيانى رۇزانە
(خود يان خىزان يان شوينى كار).

۲- يارمەتى تاك دمكات ژيانىكى كۆمەلەيتى تەندىروست بۇ. كە
پىرىت لە ھىمنى و ئارامى و تىگەشتى رەقتارمەكانى تاكى بەرانبەر.
۳- يارمەتى تاك دمكات بۇ بوونى ھاۋسەنگى لە ژيان و
كونترۇلكردى ھەلچوونەكانى.

۴- ھاۋكارى تاك دمكات لەپىرۇسەى فېربوون بۇ ئەۋەى بەكەمترىن
كات زۇرتىن زانىارى ومىگرىت.

۵- يارمەتى تاك دمكات بۇ ھىمنى و سەقامگىرى دەرونى.

۶- ھاۋكارىكى باشە بۇ سەركەۋىن لەبۋارى كاردە تاك خاۋەن ھەر
پىشەپەك بىت (خانمى مال، مامۇستا، فەرمانبەر، سەرباز، سەركى
ۋولات...)

۷- ھاۋكارىكى باشە بۇ تەندىروستى جەستەى چۈنكە دەروەن و
جەستە دوانەپەكى لىكدانەبراۋن و ھەر كات پەككىيان گىرغى
ھەبىت راستەوخۇ يان ناراستەوخۇ كاردەمكاتە سەر ئەۋەى تىريان
(ئەمەش بەشىكى گەۋرەى زانستە بەناۋى ساپكۆسۇماتىك - دەروەن
جەستە).

۸- ھەلبىزاردنى پىشەى دروست و بەدوۋىبوون لە گارى نادىروست.

۹- لەكاتى گىرغى و كىشەدا پەنابردنە بە شىۋازى دروستى
خۇگونجەدان (ۋەرزىش، يۇگا، خواپەرسىتى، پەيۋەندى كۆمەلەيتى...)

بەدوور بوون لە شىۋازە نادروستەكانى خۇگۇنجان (مادە
ھۆشبەرمكان، گۆشەگىرى، توندوتىژى....).
۱۰- لە ژيانى كۆمەلايەتيدا ھەلبىزاردنى ھاۋزىنى دروست و
شياۋ.

- گرنگى دەرون دروستى لەرووى كۆمەلايەتيەو:
- ۱- ھاۋكارى كۆمەلگە دمكات بۆ ھاۋكارى و پىكەو ژیان.
 - ۲- كەمكردنەو ەى رېژەى توندوتىژى خىزانى و ناوكۆمەلگە.
 - ۳- كەمكردنەو ەى گرافتەكانى لادانى سىكىسى.
 - ۴- كەمكردنەو ەى گرافتەكانى پەيوەندار بە ئالودمبوون بە
ئەلكحول و مادە ھۆشبەرمكان.
 - ۵- كەمكردنەو ەى شەر و ئاژاۋە بە تاپبەتى لەتەمەنى ھەرمكانى
و لاۋى.
 - ۶- كەمكردنەو ەى گرافتەكانى پەيوەندار بە لادان لەياسا (شەر،
كوشتن، دزىكردن، ھىلكردن،....)
 - ۷- لەكاتى گرفت و قەيرانەكاندا ئەو تاكانەى خاۋەن دەرون
دروستىن زياتر گيانى ھاۋكارى و يارمەتيان تىدايە.



تايپە تەندىيەكانى كەسكى دەرون تەندروست:

پېز لەخۆى دمگرىت، رازىيە لە خودى خۆى، توانايى
برپاردانى ھەيە، ھەست بە لىپرسراويتى دمكات.

۱- دمتوانىت لەگەل ژياندا راستگويانە مامەلە بكات، لەناو
خەيال و بىرى بەتالدا نەزى.

۲- دمتوانىت پەيوەندى كۆمەلايەتى باش و سەرکەوتوو
دروست بكات.

۳- دمتوانىت كاربكات بۆ كۆنترۆلكردنى ھەست و سۆزەكانى و
جىگىر كەردنىان.

۴- ھەست بەرازى بوون و دۇنيايى و گەشبينى دمكات.

۵- دمتوانىت خۆى بگونجىنىت لەگەل پيۇمر و بەھا و
بۆچونە بلاومكانى ناو كۆمەلگە.

۶- دمتوانىت خۆى بگونجىنىت لەگەل ھەلۆستە جىاجىاكانى
ژيان بە شىوازىكى پۆزەتيفانە و سود وەرگرتن لەئەزمونەكانى.

۷- تام و چىز لە خۆشپىيەكانى ژيان وەردەمگرىت و دمتوانىت
دلى كەسانى ترىش خۆشبات.

۸- دمتوانىت لە كارمەكانىدا سەرکەوتو بىت و بەرھەمى
ھەبىت.

چون دوتوانين يارمه تي خومان بددين بولنه ووي باشتين ته ندروستي دهرنيمان هه بيت ؟

• دياريكردني كاتي تايبهت بو نه نجامداني نه وستانه ي
خوشبهبه خشن.

• به ياد كردنه ووي يادموهريه خوشه كاني ژيانته.
• گوڤگرتن ونيشانداني ريز بو كه ساني ديكه نه گهر
جياوازيش بيت له گهال بو چونه كانيان.
• گرنگيدان به بهيومندييه كان و دانه بران له دهوروبهر.
• وازه ينان له به كارهيئاني جگهره، كحول و ماده
هوشبهرمگان.

• نه نجامداني وهرزش به شيوميه كي گونجاو.
• داواي يارمه تي بكه نه گهر هه ستته به دلتهنگي و بيزاري
كرد.
• گرنگي بده به لايهني روحيي ياخود نايي.

ته ندروستي دهروني و خوشگوزهراني بريتييه له رازي بوون لهه لايه نانه ي ژيان :

• خيزان (بهيومندييه كان، پالېشت له نيوان نه نداماني
خيزاندا،... هتد)
• كومه لايه تي (هاورئ، چالاكيه كان، خوليا و
هيوايه ته كان،... هتد.)

• کارکردن (گه‌ران به‌دوای کاردا، به‌رده‌وام بوون له‌سەر کار،

ده‌ستکه‌وتنی داهاات به‌گوێهری پێداویستییه‌ سه‌ره‌گییه‌کان)

• ته‌ندروستی جه‌سته‌یی (نه‌بوونی کێشه‌ی ته‌ندروستی،

ده‌ستکه‌یشتن به‌ خزمه‌تگوزارییه‌کان، هه‌بوونی به‌اره‌ بۆ

چاره‌سه‌ره‌کان،...)

• سۆزداری (ته‌ندروستبوون له‌پرووی سۆزداری، هه‌ستکردن به‌

خۆشی، هه‌ستکردن به‌ بوونی کۆنترۆڵ به‌سه‌ر هه‌ست و

سۆزمه‌کاندا،...)

• بایه‌خ به‌ خۆدان (نووستن، پشوو‌دان، نان خواردن،

پاک‌خواوینی،...)

• ناین و لایه‌نی رۆحی (بیروباوم‌ی رۆحی، دابونه‌ریت،

هه‌بوونی په‌یومندی به‌ کۆمه‌لگه‌ی خاوم‌ن بیرو باوم‌ر و

نێمانداره‌وه‌،...)



پۆلینكردىنى نەخۇشىيە دەرونيەكان

يەككە لەو گرھتانەى لەكاتى سەردانى نەخۇش يان كەس وگارى
نەخۇشدا بۇ كلىنيكەكان تىببىنى دىكرىت ئەو يە كاتىك پىرسىيار
لەكەسوكارى نەخۇش دىكەيت، نەخۇشەكەتان نەخۇشى چى ھەيە؟
دەئىت دىكتۇر دەئىن نەخۇشى دەرونى يان نەخۇشى نەفسى ھەيە.
كاتىك دەئىت چ جۇرە نەخۇشىيەكى دەرونى دەئىت دىكتۇر گىيان
دەرونيە دەرونى!!

بىگومان ئەم ووشانە نەخۇش لەھەندىك پىزىشكەو فېرى بوو
كەبەنەخۇش دەئىت ھالەتى دەرونيە ھەيە يان ھەندىكجار
بەكەسوكارى نەخۇش دەئىت كاكە گىيان تىكچوۋە ۱۹ ھەندىكجار ووشەى
لەوش نەشیاوتر بەكاردېنىت و ھۆكارى سەرمكى ئەم پەفتارەش بۇ
سى خالى سەرمكى دىگەرتەو:

۱- پىزىشك نازانىت جۇرى نەخۇشەكە دىارى بىكات بۇيە بەم
پىستەيە خۇى دىمەپننېتەو. (چونكە مەرج نىە چوبىت بۇلاى
پىزىشكى دەرونى).

۲- دىترىت لەوۋى ئەگەر ناۋى نەخۇشىيەكە بلىت نەخۇش و
كەسوكارى نەخۇش پىرسىيارى لىبەكەن لەمەر ئەو نەخۇشىيە ئەمەش
دووگرفت دروست دىكات

★ لەدەستدانى كات بۇ وەلامدانەو، چونكە زۇركات پىزىشكەكە
كاتى ئەمۋى نىە وەلامى پىرسىيارى نەخۇش يان كەسوكارى بىداتەو.



★ دەشتىت ۋەللامى ھەندىك پىرسىيارىش نەزانىت كەنەم نەگەرمىيان
كەمترە.

۳- كەمى كات و ئەو ماۋىيە دايىدەننىت بۇ بىننىنى نەخۇش ۋا
دەمكات لەرەستىيە زانستىيەكان بەدوور بىت قىسەكانى زىاتىر بازارى
بىت.

بۇيە زۆر گىرنگە نەخۇش كاتىك سەردانى پىزىشك دەمكات داۋاى
لېبكات جۆرى نەخۇشسىيەكەى بۇ دىيارى بكات و لەھەمان كاتدا
ئەركى پىزىشكە بەو كارە ھەلەسەت بەمەرجىك نەخۇش رازى بىت
جۆرى نەخۇشسىيەكەى پىبوترىت.

مەرج نىە ھەمىشە پىزىشك بتوانىت لەپەك دانىشتەنەۋە
بەتەۋاۋى نەخۇشسىيەكە دەستىنشان بكات يان ۋەللامى سەرجەم
پىرسىيارمەكان بەداتەۋە چۈنكە ھەندىك كات بۇ دەستىنشانكردن زىاتىر
لەسەردانىك پىۋىستە بۇ ۋەرگىرنى سەرجەم زانىيارىيەكان پىۋىست
بەمكات دەمكات چ بۇ ئەۋەى نىشانەى تەۋاۋى نەخۇشسىيەكە دەربكەۋىت
يان بۇ ئەۋەى كارىگەرى دەرمان و رىنمايىيەكان دەربكەۋىت.

بەشپەۋىيەكى سەرەكى دوو جۆر پۆللىن كىردن ھەيە:

۱. پۆللىن كىردنى نىۋدەۋلەتى بۇ نەخۇشسىيەكان:

(International classification of disease)

لەۋولاتانى ئەۋرۈپاۋ زۆربەى ۋولاتانى جىيەندا پەپىرەۋ دەكرىت.

۲. رېبەرى دەست نیشان كردن و ئامار كردنى نەخۇش يىيە

دەرونيەكان چاپى پېنجەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-5)

ئەم رېبەرى زياتر لەنەمەرىكا پەيەرەم دىكرىت، بەپىئى ئەم رېبەرى ھەر نەخۇش يىيە كۆدى تاپىمەتى خۇي ھەيە و بۇ دەست نیشان كردنى ھەر حالەتتەك پېويستە تاك بېرىكى دىارى كراو نىشانەى ھەبىت بۇ ماومىيەكى دىارى كراو كەلەر رېبەرى كەدا باس لەكەمترىن ماوۋە دىكات، ئەو نىشانانە بەھۇي بەكار ھىنانى ماددەۋش بەرەمەكانەمە دروست نەبويىت و نەگەر پىتەمە بۇ بوونى نەخۇشى جەستەيى.

ھەر جەندە چاپى پېنجەم گۇرپانكارى گەمورەى بەسەردا ھاتوۋە بەبەر اوورد بەچاپى چوارەم و تەمنا ناۋى نەخۇش يىيەكە دەنوسرىت و پېومەكانى پېشوو تارادىيەك گۇرپانكارى بەسەردا ھاتوۋە، لەچاپى چوارەمدا بۇ وەسفىكرىنى حالەتى ھەر كەسەك پېنج ئاست يان تەمورە دانراۋە بەلام لەچاپى پېنجەمدا ئەم تەمورانە نەماۋە، ۋەك گىرنگىيەكى زانستى بەدروستى دىزانە ھەمان پېومەكانى پېشوو دابىنەمەۋە چۈنكە بەرپاستى گىرنگى زۆرى ھەيە لەروۋى زانستەۋە و لابرىدى ئەم تەمورانە ھىچ پېويستەيەكى زانستى گىرنگ نەبوو:

تەمورەى يەكەم: تاپىمەتە بەبوونى ھەر نەخۇش يىيەكى دەرونى ۋەكو خەمۇكى، دىلەراۋكى، سىكىتوز ۋە فرىنيا..... ھتە.



تەومرەى دووھم؛ تايبەتە بەكەسىتى و ئاستى ژىرى. ئايا تاك
 ھىچ كام لەتەنگزەمكى كەسىتى ھەيە يان خاومن كەسىتتەكى
 ئاسايپە، ھەروھما ئاستى ژىرى تاك دەپپۆرىت ئايا لەسنوورى ئاسايى
 داپە يان تواناى ژىرى كەمترە يا زياترە لەكەسانى تر.

تەومرى سىيەم؛ تايبەتە بەنەخۇشپىيە جەستەپىيەكان ومگو
 كۆئەندامى ھەناسە پان كۆئەندامى سوپان كۆئەندامى ھەرس... ەتد.
تەومرى چوارەم؛ تايبەتە بەگرفتە كۆمەلەيتى و ژىنگەپىيەكان
 كەمزاتر جەخت دەخريتە سەر دواسال و پان ھەر رووداوپك
 كەپشترىش روويدايت بەلام كاريگمى گەورەى ھەبىت لەسەر
 ژيانى تاك.

• گۆرانكارى لەبارى خىزانى (مارمېرىن، ژنھېنان، شووكرىن،
 جىابونەو، مندالبوون).

• گرفت لەپەپومندىيەكاندا لەگەل ھاوپى و ھاوسىدا.

• گرفت لەبوارى كادا (بېكارى، گرفت لەخوئىندىگە،

خانەنشینی)

• مال گواستەو.

• گۆرانكارى لەبوارى ئابورى(لەدمستان سەرووت و سامان،

وونبوون، گۆرانكارى گەورەى ئاستى ئابورى و داھات).

• گرفتى ياسايى (دەستگىركىن، تاوانباركىردن)

• قۇناغەكانى گەشە (ھەرزەمكارى، تەمەنى ئانومىدى)

• گرفتى تر (روداوى سەروشتى، ھەراندىن، سكى نەخوازراو...)



تەۋەرى پېنجەم: تايپەتە بەھەئسەنگاندنى گشتى تواناي كار
 لەكاتى پشكىنىدا لەسى بواردا (دەرونى، كۆمەلەيتى، كاركردن)
 تېكرى نمرە لەسەر ۱۰۰ دادمەنرېت لەنيوان (۰ - ۱۰۰).
 ھەئسەنگاندنى تاك لەرووى دەرونى و كۆمەلەيتى و تواناي
 كاركردنەۋە (ئەو ھالەتەنە ناگىرېتەۋە كەبەھۇى گىرفتى جەستەيى
 پان سئوردارى ژېنگەيپەۋە كارىگەرن)

نمرە	تايپەتەمەندىيەكان
۹۱ - ۱۰۰	نەبۈنى نىشانە، بەماشى كاردەمكات لەزۆربەى چالاكىيەكاندا، كېشەكانى ژيان لەدەستى دەرنەچىت، لەلەپەن خەلگىيەۋە خوازراۋە (خۆشەويستە) بەھۇى شتە باشەكانىيەۋە.
۸۱ - ۹۰	نەبۈنى پان بۈنى ھەندىك نىشانەى كەم (دەلەراۋكېيەكى كەم پېش تەھىكرنەۋە) بەماشى كاردەمكات لەسەر جەم ناۋمەدەكاندا، ئارەزۈى ھەيە و بەشدارى دەمكات لەمېرىكى زۆر چالاكىدا، كارىگەرە لەرووى كۆمەلەيتەۋە، بەشىۋەيەكى گشتى لەگەل ژياندا گونجاۋە، لەگىرەتە ئاساپيەكانى پۇۋانە زياترى نىيە (گىفتوگۇ لەگەل ئەندامانى خېزان)
۷۱ - ۸۰	نىشانەكان كاتىن پان چاۋمېروانكران بەپېئى ئەو ھشارە دەرونى و كۆمەلەيتەنەى ھەيە (بەگران ھۇشپېدان پاش كېشەى خېزانى)، تەنھا بېرىك كەمتەرخەمى ھەيە لەمبارى كۆمەلەيتەى، پېشەيى، پان كارى خويىندىگە، (دواكەۋتېنىكى كاتى لەنەركەكانى خويىندىگە).

<p>ھەنلىك نىشانى كەم (دائىمىي، بېخەيەمكى كەم) ھەنلىك گىرەت لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، بېشەيى، كارى خۇيىنىڭ، (بەدەمگەن دواكەۋىتىن لەخۇيىنىڭ، خۇدزىنەۋە لەكارى مان) بەلەم تاك بەشىۋەيەكى گىشتى بەمبەشى كارمەكەنى دىمەك، بونى ھەنلىك پەيۋەندى كەسى (خودى) بەنرە.</p>	<p>۷۰ - ۶۱</p>
<p>نىشانەكەنى نام ناۋەندىن (لەپروخسارىدا نەگۈرە، لەقسەدا دېزەي دەمەت، بەدەمگەن ھالىتى تۇتۇنى ھەيە) پان تا پانەيەكى مامناۋەند گىرەتسى ھەيە لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، بېشەيى، كارى خۇيىنىڭ (نەبىۋىنى ھاورى، نەتۋانىنى راپەرەننى كار).</p>	<p>۶۰ - ۵۱</p>
<p>نىشانەكەنى تۈنلەن (بىرى خۇكۈزى، ۋەسۋاسى تۈند، چەنبارەبۈنەۋى دىزىكەردن لەدۈكەنەكان) گىرەتسى گەۋرە لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، بېشەيى، كارى خۇيىنىڭ (نەبىۋىنى ھاورى، نەتۋانىنى راپەرەننى كار).</p>	<p>۵۰ - ۴۱</p>
<p>ھەنلىك ناتەۋاۋى لەھەلەسەنگەندىن ۋە پەيۋەندى كەندە (ھەنلىك كات نەبۈنى لۇزىك لەقسەكەندە، نا پۈنى پان نەگۈنجانى) ناتەۋاۋى گەۋرە لەچەند بۈرۈكەند، ۋەكۈ كار كەردن پان خۇيىنىڭ، پەيۋەندى خۇزەنى، ھەلەسەنگەندىن بىر كەندەۋە، پان مەزاج (بۇ دەۋەنە پەيۋەندى خەمەۋك خۇيەدەۋور دىمەك نەتۋانىت لەھاورىكەنى، خۇزەنەكە پىشت گۈيەدەخات، ناتۋانىت كار بىكات. مەندال لەمەندال بىچۈكتر دەمەت، گۈيرەپەل نەيە لەمالدا، لەھۈتەبەخانە دەرنەچەت)</p>	<p>۴۰ - ۳۱</p>



پەقەتارمەكانى بىناشكرا لەزىركارىگەرى ومەم و ھەلۈسەدا
دەمبەت يان تاك گەرتى گەورە ھەمە لەپەيۈمەندى كەردن و
ھەلەمەنگەندەن (ھەندىكجەر لەقسەكانى تەنناگەيت، بەرۈۈنى
پەقتارى نا ئاسايى ھەمە، جەنجالۋو بەمبىرى خۇكۈزى) يان
ئاتوانىت لەزۈرەمى بۈۈرەكانى ژياندا كاربكات (بەدرىژايى
رۇز لەجى دا دەمبەننىتەمە، بىكارە، بىلانمە، بى ھاۋرپە).

ھەندىك مەترسى ھەمە لەۋە زىان بەخۇى يان كەسانى تەر
بگەمەنيت (ھەۋلى خۇكۈزى بەمبى پەشەبىنى كەردنى مەردن،
دوۋبارە بۈنەۋەمى پەقتارى تۈندۈتەزى، ھارپۈۈنى شادى) ناو
بەناو ئاتوانىت خۇى پاك رابگەيت (بلاۋكەرنەۋەمى پەسايى)
نەتۈۋەننى ئاشكرايى پەيۈمەندىكەردن (تەننەگەشتەن
لەقسەكانى يان بىدەنگە).

مەترسى بەردەۋام كەزىيان بەخۇى يان كەسانى تەر
بگەمەنيت، (دوۋبارەبۈنەۋەمى تۈندۈتەزى) بەشۈۋەمەكى
بەردەۋام ئاتوانىت خۇى پاك رابگەيت، ھەۋلى جەدى
خۇكۈزى لەگەن پەشەبىنى كەردنى مەردن.

ئاتەۋاۋى زانىارى



نمونە:

پياۋىكى تەمەن (۵۵) سال، فەرمانبەرە، بەپى كۆى نىشانەكانى
حالەتى دئەراۋكىى ھەيە، بەپى پشكىنەكانى ئاستى شەكرەى بەرزە
و گرفت لە جومگەى ئەمۇنى راستىدا ھەيە، خىزاندارە و دوو
مندائى ھەيە، پىشتەر بەھۋى گرفتىكەوہ بۇ ماوہى (۱) سال
بەندكرارە، ناوبەناو تورەمبىت و دىگاتە ئاستى زىان گەپاندن بە
ھاۋزىنەكەى، ماومىەكە بىرى خۇكوزى بۇ دىت.

حالەتى ئەم پياۋە بەم جۆرە پۇللىن دەكرى:

تەمورەى يەكەم، نەخۇشى دئەراۋكى.

تەمورەى دووہم، كەسىكى تورە، توندوتىژ.

تەمورەى سىيەم، نەخۇشى شەكرە، گرفت لە جومگەى ئەمۇنى

راست.

تەمورەى چوارەم، بەندكردن بۇ ماوہى سالىك.

تەمورەى پىنچەم، كەمتر لە ۵۰ چونكە بىرى خۇكوشتنى ھەيە.

جياوازی نيوان

سايكۇسس و نيۇرۇسس (زوھان و دەرونى)

ھەندىك سەرچاۋە نەخۇشىيە دەرونيەكان پۇلېن دىمكەن بۇ دوو گروپى سەرمكى كەدەرونى و ھۆشمەندىيە بەللام سەرچاۋە نوپكان زۇر بايەخ بەم پۇلېنكردە نادەن. ھەرچەندە ئەم پۇلېنكردە لەھەندىك روموۋە گرنكى خۇى ھەيە بەللام دواتر لەژىر ھەر يەك لەم دوو ناوئىشانەدا دىمەھا نەخۇشى دەرونى ھەيە كەشىۋازى چارەسەر و مامەلەكرەنيان جياۋازە لەيەكتەر.

<p>تاك داننانىت بىھەدى كەنەخۇشە ئەگەر خۇى بەنەخۇشىش بزانىت خۇى بەنەخۇشى دەرونى نازانىت يان پازى نابىت چارەسەر ومرگىت.</p>	<p>تاك خۇى سەردانى پزىشك دىمكات يان داۋا دىمكات كەسوكارى بىبەن بۇلاى پزىشك يان ھەر چارەسازىكى تر.</p>
<p>قەسەكانى نەخۇش روون نىيە و ھەرچارەى شتىك دەلىت لەكاتى دانىشتن لەگەلىدا ھەست بەناتەۋاۋى شىۋە و ناومرۇكى قەسەكان دىمكەيت.</p>	<p>گرفت لەناخاۋتن و ناومرۇكى قەسەدا نىيە و دىشىت ھەندىكچار كەم دوو بىت ۋەك لەحالەتى خەمۇكىدا.</p>



<p>شۆياۋزىكى گونجاۋى ھەيە بەلام دىمىت ھەندىكجار بايەخەندەنى پىۋىدىيارىيىت لەروۋى پاك خاۋىنى پان لەروۋى ھەلبىزاردىنى پىنگەكان.</p>	<p>لەروۋى پۇشاك لەمىركىرنەۋە شۆياۋزىكى سەپروسەرنىچ راكىشى ھەيە ھەموو كەسىك دىتوانىت دىرك بەۋە بىكات نەم پۇشاكە بۇ نەم ۋەرز و تەمەن و پىگمىزە نەگونجاۋە.</p>
<p>نەبوۋنى ھەلۈمە.</p>	<p>بوۋنى ھەلۈمە (بىستىن، بىنىن، بۇنىكىرن، تامكىرن پان بەركەۋىتن).</p>
<p>نەبوۋنى ۋەمە پان بەكەمى پوۋدىمات.</p>	<p>بوۋنى ۋەمە (Delusion)</p>
<p>نەبوۋنى ئەم ھالەتە نەگەرەشەبىت بەھۋى بى ئارمىزۋىيەۋە بۇ ۋەلامدانەۋە نەك بەھۋى نەزانىنەۋە.</p>	<p>ھەندىكجار بىناگاپى لەكات و شۆپن و كەسەكان.</p>
<p>توانىنى جىبەجىكىردىنى ئەو كارانە بەبى گىرەت.</p>	<p>نەتوانىنى رافەكىردىنى پەندەمەكان، لىكچون ۋىياۋازىيەكان. (نەمەنە؛ خالى لىكچون و جىياۋازى نىۋان پىرتەقال و تۇپىكى بىچكۆلە)</p>

<p>گرفتى بىر كىرىمە، خېرا بىر كىرىمە و بازىدان لەبەبەتەكەمە بۇ بابەتەكى تىر مەرج نىيە پەيۋەندى لەنپوان بابەتەكاندا ھەبەت.</p>	<p>بىر كىرىمە ئاسايىيە يان زۇر جارى خاۋدەبەتەمە يان شەزەنى پەيۋە ديارە.</p>
<p>گۇپانكەرى ئاشكەرا لەھەتەكەمە (فەرەجەلەپى، گەپانى بەرمەمە، توندوتىزى بەرمەمە ھەندەك كەس يان بەرمەمە ھەمەمە، خۇ رەتەكەمە.....)</p>	<p>زۇر بەكەمە رەدەدەتە ناگاتە ئەمە ئاستە تەسناكە.</p>
<p>زۇر جارى پاش چاك بونەمە رەدەمەكانى بىرنامەنەت.</p>	<p>زۇر بەكەمە كات رەدەمەكانى دەتەمە ياد.</p>
<p>مەكە: سەتەزەرىنىيە، شادى، خانەگەمەنى.</p>	<p>مەكە: خەمەكى، دەرەمەكى، ھەسەسە.</p>
<p>سەدە لەجەلسەمە دەرونى مەرنەگەتە يان زۇر بەكەمە و لەھەندەك بەردە سەدە مەردەگەتە.</p>	<p>لەزۇر بەكەمە كاتەكاندا سەدە لەجەلسە و رەنەمە دەرونى مەردەگەتە.</p>

ھۆكاری نەخۇشییە دەرونیەكان

نەخۇشییە دەرونیەكان بەشیکى گرنكى زانستى نەخۇشى پىك دىنن، لەپۇزگارى ئەمپۇدا گرنكى بەرجاویان ھەيە و ژمارمەكى زۇرى ھاوولاتیان بەدمستییهو دەنالتینن، ھەندىك سەرژمىرى باس لەنزیكەى (۱۰٪) ھاوالاتیان و ھەندىكى تر باس لە (۳۰٪) ھاوالاتیان دمكات.

گومانى لەومدا نییە ھۆكاری سەرجهەم نەخۇشییەكان یەك نییە و تاكە تیۆرىك ناتوانیت پافەى سەرجهەم نەخۇشییەكان بکات، بۆیە زیاتر لەکۆمەلە ھۆكاریك باس دەكریت بەشیومیەكى گشتى دەتوانین ھۆكارەكان بکەین بەدوو بەشەو:

یەكەم: ھۆكاری ناومكى (بۆماو و پىك ھاتەى لەش و كەسیتی.....)

دووهم: ھۆكاری دمرمكى (گۆرپانكاری كۆمەلەپەتى و ئابورى.....) بەپى سەرچاوە نوپیەكان ھۆكارەكان پۆلین دەكرین بۆ سى كۆمەلە ھۆكاری سەرەكى:

۱- ھۆكاری ئامادەباشى: بریتییه لەو ھۆكارانەى لەخودى تاكدا ھەن و واى لیدمكەن ئەگەرى توشبوونى بەنەخۇشى زۆرتر بىت وەك لەكەسانى تر. نمونەى ئەم ھۆكارەش وەكو
❖ بۆماو:

رۆلى ئاشكراى ھەيە لەزۆربەى یان سەرجهەم نەخۇشییە دەرونیەكاندا بۆ نمونە پێژەى توشبوون بەنەخۇشى سكیتزۆفرینیا



بەشىۋمىيەكى گىشتى نىزىكەى (۸,۰% - ۱%) دىمىت لىگەل بىرېك جىياۋزى لىئاۋچىيەك بۇ ئاۋچىيەكى تر بەلام ئەگەر يەكېك لىباۋان ئەم نەخۇشىيەى ھەبوو ئەگەرى توشبوۋنى مىندالەكانى بەپىى ھەندېك تۈپزىنەۋە بەرز دىمىتەۋە بۇ نىزىكەى (۱۱%)، ئەگەر ھەردوو باۋان ھەمان حالەتلىان ھەبوو گىرمانەكە بۇ نىزىكەى (۳۶%) بەرز دىمىتەۋە.

ئەو تۈپزىنەۋانەى لىسەر دوۋانە كراۋن ھەمان راستى دىمىتەۋەن بەۋەى لىدوۋانەى خاۋمىن يەك ھىلكە ئەگەرى توشبوۋن نىزىكەى (۵۰%) و لىدوۋانەى دوو ھىلكەدا نىزىكەى (۱۰%) دىمىت.

لىدوۋانەى خەمۇكىدا ھەمان دىمىتەۋەن بەدەست كەۋتوۋە بەپىى لىكۇلىنەۋەكانى (ماك گوفىن و ھاۋەلەكانى)، بەشىۋى مەزاجى يەك جەمسەرى لىدوۋانەى يەك ھىلكەدا نىزىكەى (۴۶%) لىدوۋانەى دوو ھىلكەدا نىزىكەى (۲۰%) دىمىت. بەپىى تۈپزىنەۋەكانى (ساندىرو ھاۋەلەكانى) بەشىۋى مەزاجى دوۋجەمسەرى لىدوۋانەى يەك ھىلكەدا سى ھىندەى دوۋانەى دوو ھىلكە دىمىت. (واتە ئەگەر يەكېك لىدوۋانە نەخۇشىيەكەى ھەبىت ئەگەرى توشبوۋنى دوۋەمىان بەو رېزانەى سەرۋە دىمىت).

بەپىى تۈپزىنەۋەكان ھەمان راستى بۇ زۆربەى نەخۇشىيە دىمىتەۋەكان بەدەستەتون. بەلام ھىج كام لىنەخۇشىە دىمىتەۋەكان رېزەى توشبوۋن بەۋەى بۇماۋەۋە نەبىتە لى (۱۰۰%).



❖ پېځكاته‌ى له‌ش:

تېبېنى كراوه نه‌و كه‌سانه‌ى پېځكاته‌ى له‌شيان باريك و درېژه
زياتر نه‌گه‌رى توشبونيان هه‌يه به‌سكيتزؤفرينيا و نه‌وانه‌ى هه‌له‌و
وبالاكورتن زياتر توشى په‌شيؤى مه‌زاج دهبڼ(خه‌مؤكى -شادى).
به‌لام مه‌رج نيه هه‌موو نه‌وانه‌ى نه‌خؤشى سكيزؤفرينيايان هه‌يه
كه‌سانى باريك بڼ و هه‌موو نه‌خؤشه‌كانى په‌شيؤى مه‌زاج كه‌سانى
خرېڼ و هه‌له‌وبڼ.

❖ گؤران له‌قه‌باره‌ى مي‌شك و هه‌ندېك به‌شى مي‌شك:

به‌هؤى به‌كاره‌ينانى وي‌نه‌ى كؤمپيوته‌رى و وي‌نه‌ى له‌رينه‌وه‌ى
موگناتيسى و نه‌و پشكيناڼه‌ى بؤ كاروچالاكى مي‌شك ده‌كرېت واى
ده‌رده‌خات زياتر له‌گؤرانېك هه‌يه له‌پېځكاته‌و قه‌باره و ږمڼگ و
چالاكى مي‌شك. نه‌و پشكيناڼه‌ى بؤ مي‌شكى نه‌خؤشه‌كان كراوه پاش
مردنيان نه‌م راستiane ده‌سه‌لمينيټ. نه‌م گؤرانكارiane په‌يوه‌ندار
نييه به‌ماوه‌ى نه‌خؤشيبه‌كه.

بؤ نمونه نه‌وانه‌ى حاله‌تى سكيزؤفرينيايان هه‌يه قه‌باره‌ى
مي‌شكيان بچوكتره و برى شله‌ى مي‌شكيان زياتره، چالاكى هه‌ندېك
به‌شى مي‌شكيان كه‌متره له‌كه‌سى ئاسايى.

نه‌و مندالېنه‌ى ته‌نگزه‌ى كه‌مى هؤشپېدان و فره‌جوله‌بيان
هه‌يه به‌شى پېشه‌وه‌ى مي‌شكيان (په‌لى پېشه‌وه) كه‌متر خوښنى بؤ
ده‌چيټ و زينده چالاكى كه‌متره به‌لام په‌لى لاچانگ و پشته‌وه‌ى
مي‌شكيان بريكى زياتر خوښنى بؤ ده‌چيټ.



❖ گۆران لە ئاستى وەرگرە دەمارىەکانى مېشک:

لە مېشكى مرۆفدا گەلێك وەرگر ھەيە ھەريەكەيان فرمانى
تايبەتى خۆى ھەيە و گۆرانكارى لە ژمارەو چالاكى ھەريەكەيان
كارىگەرى ناشكرائى ھەيە لە دەرگەوتنى ھەندێك نیشانەو نەخۆشى.
بۆ نمونە زۆربوونى ژمارە و چالاكى وەرگرەگانى (دۆپامين و
سېرۆتۆنىن) رۆلى ناشكرائى ھەيە لە نەخۆشى سكېتېزوفرىنيا،
لە نەخۆشى خەمۆكىدا ھالەتەكە پێچەوانە دەبێتەو. ھەروەھا
دابەزىنى ئاستى (۵- ھايدروكسى ئىندۆل ئەسېدىك ئەسېد) لە شلەى
دېركەپەتكدا ئەگەرى توندوتىژى زياتر دەكات.

لە وەسواسېدا ئاستى سېرۆتۆنىن دادەبەزێت بۆيە ئەو دەرمانانە
بەكار دەھێنرێت لە چارەسەردا كە ئاستى سېرۆتۆنىن لە مېشكدا
بەرز دەكەنەو.

❖ كەسېتى (كەسايەتى):

ھەريەكە لە ئىمە خاوەن جۆرە كەسېتىيەكى تايبەتە و زۆربەى
خەلگىش كەسايەتىيەكى ئاسايى (نۆرمال) يان ھەيە نرېكەى لە
(۱۵%) خەلگى خاوەن كەسايەتى نا ئاسايىن. بۆ نمونە ئەوانەى خاوەن
كەسايەتىيەكى (ھستېرىن) ئەگەرى توشبونيان زياترە بە نەخۆشى
(ھستېريا) و كەسېتى (سكېزۆيد) زياتر توشى سكېتېزوفرىنيا دەبن،
بىرمان نەچىت لە تاكە كەسېتكدا دەشېت خەسلەتى زياتر
لەكەسېتىيەكى ھەبېت و مەرج نىە ئەوانەى نەخۆشىيەكى
ديارىكرائيان ھەيە خاوەن ھەمان كەسېتى بن واتە ئەوانەى كەسېتى



سكىزۆيدىن زياتر توشى سكىزۇفرىنيا دىمىن بەلام ئەوانەى نەخۇشى
سكىزۇفرىنيايان ھەيە ھەموويان كەسىتى سكىزۆيد نىن.

۲ - ئەو گۆرانكارىيانەى پىش سەرھەلانى نەخۇشىيەكە
پوودەدەن: برىتتيە لەو ھۆكارانەى پىش سەرھەلانى نەخۇشىيەكە
بەماومىيەك پوودەدەن، گىرنگىرىنى ئەو ھۆكارانەش:

❖ گۆرانكارى فیزیایی:

○ ومكو بەكارھىنانى دىرمان (زياتر لەدەرمانىك ھەيە دىمشىت
بىيتە ھۆى ومدرکەوتنى ھەندىك نىشانە يان تەنانەت نەخۇشى
دىرونى يەكىك لەو دىرمانانە كەبەشىۆمىيەكى بەرجاو لەلايەن
مىينەو بەكاردەھىنرىت بەمەبەستى خۇقەلەو كىردن ھەبى
دىكسامىسازۆنە (Dexamethasone) ھەندىكجار دىمىتە ھۆى
سەرھەلانى ھالەتى ساىكۆسىس وئەم ھالەتەش پەيۈست نىيە
بەپرى مادەى بەكارھاتوو واتە دىمشىت بىرپكى كەم ئەم ھالەتە
دىروست بىكات).

○ بەركەوتن بەھەموو جۆرمكانىيەو بەتايبەتى بىرىندارى سەر
كەخوین بەربوونى ناوكاسەى سەر و بورانەو شت بىرچونەو
لېۋە پەيدادىمىت.

○ سەرھەلانى ھەندىك نەخۇشى دىمىتە ھاندەر بۇ
ومدرکەوتنى ھەندىك نىشانە يان تەنانەت نەخۇشى دىرونى، ومكو
نەخۇشىيە دىرژخايەنەكان (بەرزى فشارى خوین، شەگرە.....) يان
ھەندىك ھالەت كەچارەسەرى نىيە يان بەزەھمەت چارەسەردىمىت

(برينەھەي يەككەك لەپەلەكان بەھەي ڤوداوموھ يان بەھەي
نەخۇشەيەھە، شىرپەنچە) دىمبىتە گۆرانكارى لەمەزاجى تاك و توشى
خەمۇكى يا دلەراوكى يا ھەندىك ھالەتى ترى دمكات.

○ ھەندىك نەخۇشى كەباگراوندى كۆمەلەتى خراپى
لەپكەوتەھە و دموروبەر بەچاۋىكى ناناساى بىرواننە تاكى نەخۇش،
وھك نەخۇشى ئەلدىز دىمبىتە ھەي دابىرانى كۆمەلەتەتى و گىرتى
خىزانى نەمانى يان سنورداربوونى پەيۋەندى سەرجىي لەگەن
ھاوسەردا ئەمانە ھەمووى كاردەمكاتە سەر تۈانا و لايەنى دەرونى تاك
كەدمشەيت ھۆكارى نەخۇشەكە ھىچ پەيۋەندى بەلەينى سىكسىيەھە
نەبىت بەلكو لەئەنجامى گۈستەھەي خويئەھە بوبىت بەلام
كۆمەلگە لەم ڤاستىيە تىناگات بۆيە تاك ھەست بەشەرمەزارى و
خۆبەگەم زانين و بىزارى دمكات.

○ بەكارھىنانى ھەندىك مادە وەكو ئەلكحول (يەككەكە
لەپكەتەكانى مەي) و مادە ھۆشەرمەكان دىمبىتە ھاندەر بۆ زياتر
توشبوون بەخەمۇكى و دلەراوكى، لەكاتىكدا ھەندىك كەس
بەكارىدەين بۆ ڤزگاربوون لەخەمۇكى!!

❖ گۆرانكارى كۆمەلەتەتى و ئابوورى:

دىمبىتە بەدوو ئاراستە بىت لەدەستدان (نەرىنى) يان
بەدەستەينان (ئەرىنى)

- لەدەستدان يەككەك يان زياتر لەئەندامانى خىزان.
- لەدەستدانى ھاورى و كەسە نەزىكەكان.



- كېشەى نېوان دوو ھاوسەر و نەگونجانیان پېكەوہ.
- كۆچكردىن پەككىيان بۇ شوپىنىكى دوور ماوہىەكى درىژ.
- جىابونەوہ (تەلاق).
- لەسەركارلابردن.
- خانەنشېنبوون.
- لەدەستدانى سەرۋەت و سامان.
- راگواستنى زۆرە ملى.
- لەدەستدانى شوپىنى نىشتەجىبوون بەھەر ھۆكارىك بېت.
- وەك چۆن لەدەستدان كارىگەرى ھەپە بەھەمان شپوہ
- بەدەستەتەنەن ھەمان كارىگەرى ھەپە وەك
- چوونە پىرۇسەى ھاوسەرى.
- خانوو دروستكردن يان كرىن.
- بىرپارى گرنگ لەژياندا وەك خویندن و سەفەركردن.
- دووگيانى، لەداىكبونى منداڵ.
- وەرگرتنى پۇستى (پلە) ى نوئى بەگۆرانكارى كۆمەلاپەتى
- دادەنرېت كەفشارى زياتر دەخەنە سەر تاك.
- ئەوہى تېبىنى دەكرېت گۆرانكارى خېراى بارى ئابوورى
- كارىگەرى گەورەى ھەپە بەتايبەتى كاتىك گۆران بەرمو دابەزىنى
- ئاستى ژيان بېت وە تېبىنى كراوہ كارىگەرى ئەم گۆرانە زياترە
- لەوہى تاك لەئاستى نزمدا بژى (واتە نەخۇشپىيە دەرونيەكان لەو
- كەسانەى گۆرانى خېرايان بەسەر دېت زياترە وەك لەوانەى

لەئاستىكى نزمى ئابورىدا دەژىن) ھەروھە ھەلگىشان بەرمو ئاستى
بەرزىش كاريگەرى خۇى ھەپە.

❖ زەبرى دەرونى:

زەبرى دەرونى بەھەر شىۋەپەك بېت دووچاربوون يا بىنين يا
بىستنى دىمەنى ترسناك يا ناچارکردن بۇ بەشدارى لەو كىردەوانەدا
دەبىتە ھۇى زياتر سەرھەلانى پەشىۋپە دەرونىەكان ومكو خەمۇكى
و دلەراوگى و زەبرى (ھەدمەى) دەرونى پاش فشار و خراپ
بەكارھىنانى دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلكحول و مادە ھۆشبەرمكان.
ئەگەرى ئەم پەشىۋپانە بەپىى جۇر و ماۋەى زەبرەكە و
تاپەتمەندىەكانى تاك دەگۇرېت.

مەرج نىە ھەمىشە زەبرى دەرونى روداۋىكى ترسناك بېت
بەلكو دەرئەچونى خوپىندكار لەخوپىندن و نەھىنانى ئەم نەرمىەى
چاومرېى دەكات و گىرفتە سۆزدارىەكان و ناپاكى ھاسەرى روداۋى
رېۋبان و.... ئەمانە ھەموو زەبرى دەرونىن و كاريگەرىەكەى
لەكەسىكەۋە بۇ كەسىكى تر دەگۇرېت بەپىى توندى و ماۋەى
زەبرەكە و گەلىك ھۇكارى تر.

❖ ھۇكارى رۇشنىرى:

لەو كۆمەلگاپانەى بەرمو روۋى زياتر لەرۇشنىرىەك دەبنەۋە
بەتاپەى ئەگەر لەگەل بنەما مەعرىفى و كەلتورىەكانى ئەم
كۆمەلگاپەدا جىاوازبېت ئەم رىزەم زمارەى نەخۇشىە دەرونىەكان
زىاتردەبىت بەتاپەتى كاتىك تاك توشى پاشاگەردانى دەبىت وئاسۋى



ئاينىدە لا پوون نىيە و دىمبىتە خامن كۆمەلە رۇشنىرەكى ناتەواو
و تىكەلەيەك لەدىدو بۇچوون و مردەگىرت هېچيان تىنوۋىتى
مەعرىفى ناشكىنىت، زۇرجار بەدوو ئاراستەى پىچەوانە كاردەكەن و
تاك توشى كىشمەكىش و تەنگزەى دىرونى دىكەن.

كۆچ و نامۇبوون:

ئەو لىكۆلىنەوانەى لەسەر ئەو كەسانە كراون كەكۇچيان
كردووه واى دىردەخات پىژەى نەخۇشىيە دىرونىەكان چەند
هېندىيە لەكۆچ كردوگاندا. لەتوۋىزىنەومىيەكدا لەسەر ئەو
هاوولاتيانەى نەروىچ كەكۇچيان كردووه بۇ ولايەتە يەكگرتومكانى
ئەمەرىكا واى دىردەخات پىژەى توشبون بەسكىتزوۋىرىنيا دوو
هېندەى دانىشتوانى نەروىچە. ھەرومھا كۆچكردن دىمبىتە ھاندەر بۇ
سەرھەلدىنى ئەو نەخۇشىيانەى تاك ئامادەباشى ھەيە بۇيان.

جىاوازى بارى كۆمەلەيەتى ھەردوو ناوچەكە تاكو جىاوازى زۇر
بىت ئەگەرى توشبون زىاترە، ھەرومھا تەمەنى كۆچەر كارىگەرى
گەورەى ھەيە لەتواناى خۇگونجاندىن لەگەل ژىنگەى نوۋدا. تاكو تاك
ماومىيەكى زىاتر بىمىنىتەو پىژەى توشبون پوو لەكەمبوونە،
بەمەرجىك ھۆكارى نوۋ نەيەتە ئاراو.

۳ - ھۆكارى بەردەوام بوون، بىرىتىيە لەو ھۆكارانەى دىمبە ھۆى
بەردەوامى نەخۇشىيەكە و ھەندىكجار خراپىرېوونى و سەرھەلدىنى
حالتەى نوۋ.



❖ خودى نەخۇشپىيەكە:

ھەندىكجار دىمبىتە ھۆى بەردىموام بوونى حالەتەكە يان سەرنانى
بۇ حالەتتىكى خراپىر، بۇ نەمۇنە لە حالەتى ترس دا تاك بەردىموام
لەدىاردە و شتەكان دىمىلەمىتەوۈ و خۆى بەدوور دىگرىت بەمەش
كاردىمكاتە سەر ئاستى چالاكى كۆمەلەپىەتى و تواناكانى و دواكەوتنى
كارى رۇژانەى، ئەمەش دىمبىتە ھۆى ئەوۋى بارى نەخۇشپىيەكە
بەرمو خراپىر بەرىت و ھەندىكجار بىبىتە ھۆى سەرھەلدىنى گرىت و
حالەتى نوۋى وىكو خەمۇكى و دواتر نىشانەكانى خەمۇكى بەرمو
توندىتر برۇن و بىرى خۇكوۋى و ھەوللى خۇكوۋى سەرھەلدىن و
تاك زىان بەخۆى بگەپىەنىت.

لەھەندىك حالەتدا تاك پەنا دىباتە بەر شىۋازىكى خراپى
خۇگونجاندىن وەك بەكارھىنانى مادە ھۆشبەرمكان بۇ زالبوون بەسەر
ترسەكەيدا ئەمەش واپلىدىمكات توشى ئالوودىبوون بىت كەزۇر
لەخودى نەخۇشپىيەكە خراپىر و چارسەرى گرانترە.

❖ خىزان و كۆمەلگە:

رۇلى بەرجاۋيان ھەپە لەچارسەرىكردىن يان بەرمو خراپى بىردى
بارى نەخۇش، لەرپىگەى گالتە پىكردىن و جىباگردنەوۈ و سزادان و
بەكارھىنانى گەلىك رپىگە چارەى ھەلە، زۇرجار لەبرى سوود زىانى
گەورەى بۇ نەخۇش ھەپە لەبرى چاك بوونەوۈ نەك تەنھا بارمەكە
خراپىر دىمكات بەلكو دىمبىتە ھۆى سەرھەلدىنى ھەندىك حالەتى تر
دىشپىت لەنەخۇشپىيەكە ترسناكتىر بىت.

بۇيە دەپىت خىزان دىئىابىت لەۋەى رۇلى گەۋرەى ھەيە
 لەپرۇسەى چارەسەردا و زۇرجار بى ھاۋكارى ئەندامانى خىزان
 ئەستەمە بىتوانرىت پرۇسەى چارەسەر بەكۇتا بگات چۈنكە
 ھەندىكجار يەكك يان زياتر لەئەندامانى خىزان ھۇكارى سەرمكى
 دروستبۈۋنى ھالەتەكەيە يان شىۋازى مامەلەى ھەلە ھۇكارە بۇ
 ھالەتەكە، زۇرجار بۈنى نەخۇشەيەكە پەيۋەندى بەخىزانەۋە نىە
 بەلام رۇلى ئىجابى و ھاۋكارى خىزان وا دەكات ھالەتەكە زۇر
 بەخىرايى چاكبىتەۋە.

ئەۋەى جىي ئامازە بۇكرىنە مەرج نىيە ھەر نەخۇشەۋ تەنھا
 ھۇكارىكى ھەبىت بەلكو زۇرجار دەشەت زياتر لەھۇكارىك لەھەمان
 نەخۇشدا ھەبىت بۇ نمونە كەسكى توشبۈۋ بەسكىتۇفرىنيا دەشەت
 ئامادەباشى بۇماۋەيى ھەبىت و خاۋەن كەسايەتەيەكى شىزۇيى بىت
 وتوشى كىشەى ئابۋورى و كۆمەلەيەتى بوۋبىت و بەھەرھۇيەك بىت
 ناچاربوۋبىت يان ناچاركرابىت كۆچ بكات و رەنگە لەخىزان و
 كۆمەلگەيەكى ئاست رۇشنىرى نزمبىت.

بۇيە بوۋنى ھۇكارىك ناپىتە بەربەست لەبەردەم بوۋنى ھۇكارىكى
 تردا، دەبىت بەۋوردى لەھەموۋ لاپەنەكانى نەخۇشەيەكە بىكۇلەنەۋە
 ئەۋ ھۇكارانەى ئەگەرى گۇرانيان ھەيە بەپىي پىۋىست ھەۋلى
 چارەسەريان بەدەين.

به شى دووهم

راستگردنه وهى چەند بۆچونىكى ههله.

راستگردنەوێ چەند بۆچونیکی هەڵە

نوسین لەبارەى بابەتە زانستیه‌كانەوه كارێكى ئاسان نیه بەتایبەتى لەبارەى نەخۆشییە دەرۆنیەكانەوه كەتا ئیستاش بەنەنگیەك دادەنرێت لەكۆمەلگەى ئیەدا. كۆمەلێكى زۆر وشەو زاراوەى نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بەكار دەهێنرێت كەپەكێك یان زیاتر لەنەخۆشییە دەرۆنیەكانیان هەبێت. وەنەبێت ئەم حالەتە تەنها لەنیۆ كەسانى نەخۆیندەوار و لادى دوور دەستەكاندا هەبێت بەلكو لەئاستە بەرزەمەكانى خۆیندن و لەنیۆ شار و شارۆچكەكانیشدا هەمان حالەتى نەزانین هەیه تەنانەت لەنیوان پزیشكەكانیشدا كەپەسپۆرى بوارەمەكانى ترن. هەمیشە یان زۆر كات پزیشك و ئەوانەى نەخۆشى دەرۆنیان هەیه بەشیۆمیه‌كى نااسایى سەیر دەكرێن.

سەرەرای هەندێك بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كەوا دەكات ئەوانەى ئەم نەخۆشیانەیان هەیه سەردانى پزیشك نەكەن یان بەهەڵە سەردانى پزیشكى بوارەمەكانى تر بكەن یان سەردانى كەسانى ناشارەزا بكەن و هەندێكجار نەخۆشییەكانیان بشارنەوهو توشى گرفت و نەخۆشى گەورەو گرانتەر بین.

لەم بەشەدا بەپێیۆیستم زانى هەندێك لەو بۆچوونە هەڵانە بێخەمە روو كەلەكۆمەلگەى خۆمان و هەندێك كۆمەلگەى تردا هەیهو كارێگەرى نەڕێنیاڵەیان هەیه لەسەر رەوشى تەندروستى دەرۆنى. گرنگترینى ئەو بۆچوونەش بریتین لەئەمانەى خوارەوه:



۱- نەخۇشى دىمرونى پەيۋەندى بەلاۋازى ئيمانەۋە ھەيە يان

ئەۋانەى بىروايان پتەۋە كەمىر توشى نەخۇشى دىمرونى دەبن.

ئەم بۇچوونە بىرىك لەپاستى و زۇرىك لەھەئە لەخۇ دىمگىرىت
ئەۋەى ئاشكرايە نەخۇشىيە دىمرونىەكان بەشىۋمىيەكى گشتى دىمگىرىت
بەدوو بەشەۋە، بەشىكىيان بىرىتيە لەھالەتى زوھان يان سايكۇسس
يان نەخۇشىيە ھۇشمەندىەكان كەلەكەسانى بىروادارو بى باۋمىردا ۋەك
يەك پوۋدەدات و ھىچ توپىزىنەۋمىيەك نىە باس لەۋە بىكات لەۋ
ۋولاتانى دانىشتۋانەكەى موسولانن كەمىر پوۋبىدات. ئەگەر ھەندىك
توپىزىنەۋەى لەۋ جۇرە ھەبىت ھۇكارەكەى دىمگىرىتەۋە بۇ ئەۋەى
ئاستى ھۇشيارى دىمرونى لەم ۋولاتانەدا لاۋازمو تاك و خىزان زۇرجار
لەبرى پىزىشك و نەخۇشخانە پەنا دىمبەنە بەر كەسانىك كەدىمگىرىت
ھەر ناۋىكىيان لى بىنپىن جگە لەچارىساز.

جۇرى دوۋەم لەنەخۇشىيە دىمرونىەكان ھالەتى نىۋرۇسسە يان
دىمرونى كەزىياتر ھالەتى خەمۇكى و دىلەراۋكى ھەندىك ھالەتى تر
دىمگىرىتەۋە پوۋدانى ئەمانەش پىنگە تا پارادىيەكى زۇر ھەمان پىژەى
ۋولاتانى ئەۋرۇپا بىت بەلام لەم ۋولاتانەدا خەلكى لاي نەنگىە
سەردانى پىزىشك بىكات و ھەمىشە ژمارەى پىزىشكەكان زۇر كەمە
نەخۇش ناچار دىمبىت دىيەھا يان سەدەھا كىلۇمەتر بىرىت تاكو
بىگاتە لاي پىزىشك ئەۋىش بەماۋمىيەكى كورت و بەبى بايەخپىدانى
پىۋىست بەرىى دىمكات بۇ مالىۋە لەبەر كەمى كات يان نەبۋونى
نەخۇشخانەى تايىبەت يان ھاۋكارى نەكردنى كەسوكارى نەخۇش بۇ



چارمىسەر و زۆر جار سەردانى پزىشكى بوارەكانى تر دمكات،
 ھەولەدات حالەتى نەخۆشەكەيان بەشتىكى تر راشە بكات جگە
 لەدمرونى، ئەگەر ئەو پزىشكە ڤەوانەى پىسپۇرى دمرونى بكات
 كەزۆربەيان نايكەن دەئىت خۇ نەخۆشەكەى ئىمە شىت نىه؟!

ئەمە ئەگەر سەردانى پزىشك بكەن كەزۆربەيان سەردانى
 كەسانىك دەكەن بەناوى ئاينەو ە چارمىسەرى خەلكى دەكەن
 بەشىۋمىيەكى ئاشكرا نەخۆش دمروتىننەو ە وگەلىك شىۋازى نەشیاو
 بەكاردىنن كەنەك لەئايىنى ڤىرۋزى ئىسلامدا شتى وا نىه بەلكو
 لەزىندانەكانى دمزا داپلۇسىنەرمكانى جىهانى سىشدا كارى وا
 دڤندانەو دوور لەئىنسانىيەت بەدمگەن رووئەدات.

لېرەدا جېنى خۆيەتى ئامازە بەو ە بدمىن ھەندىك نىشانەى
 نەخۆشىيەكان لەكەسانى باومڤداردا كەمترە وەك لەكەسانى بىباومڤ،
 ئەمەش بۇ كارىگەرى ئىمان و تىروانىنى تاك بۇ ژيان و ئاينە
 دمگەرىتەو كەگومانى تىدا نىه كەسانى موسولان بەشىۋمىيەكى
 واقعىانە تر دمرواننە ژيان و شتە بچوكەكان لەخۇ گەورە ناكەن و
 كەمتر بىرلەخۆكوشتن دمكەنەو ە يان ھەولتى خۆكوشتن نادەن يان زۆر
 بەكەمى پەنا دەبەنە بەر ئەم ڤىگەيە، سەرەراى ئەو ەى
 لەخۆگونجاندىندا لەگەل كىشەكان پەنا نابەنە بەر ڤىگەى نادروست
 كەگرفتەكان ئالۆزتر دمكات و مكو بەكارھىنانى ئەلكحول
 مادەھۆشبەرمكان.

لېرەدا دەبىت ئامازە بەو ە بدمىن كەتواناى دمرونى تاكەكان
 جىاوازە وەك چۆن تواناى جەستەيىان جىاوازە، ھەر يەكە لەئىمە

لەخائىڭدا تواناى جەستەيى كۆتايى دېت ھەر بەھەمان شىۋەش
تواناى دەرونى لەخائىڭدا ھەرەس دېنېت و تاك چىتر بەرگە ناگرېت
بۆيە دەشېت نېمە تەنھا خالى كۆتا بېينىن و لۆمەى ئەو كەسە
بىكەين بەلام بېئاگايىن لەوہى ئەم تاكە چيايەك لەخەم و نازارى
ھەلگرتوۋە نېمە تەنھا لەدوا روداو بەئاگايىن).

۲- ئەوانەى ئالودەى مادە ھۆشبەرەكانن كەسانى خراب و

بېكەلكن:

مەرج نىە، چونكە بىرىكى زۆر لەمانە دەشېت مەبەستيان
بەكارھىنانى ئەم مادانە نەبوېت بەلكو بەھەلە بەكاريان ھىناۋە يان
لەلايەن پزىشكەۋە بۆيان نوسراۋە بەردەوام بوون لەبەكارھىنانى يان
لەلايەن كەسانى ترموۋە فرىودراۋن و رېگەچارەى تەۋاو نازانن بۆ
چۆنېتى وازلىھان يان لەلايەن دەزگاكانى راگەيانندنەۋە لەرېگەى
كلىپى گۆرانى و ھەندېك فلىمەۋە ھاندراۋن بۆ پەنابردنە بەر ئەو
مادانە بۆ رزگاربوون يان چارەسەرى كېشە كۆمەلەيەتەكانيان
كەگومانى نىە بەبەكارھىنانى ئەم مادانە خراب و خراپتر دەبېت.

۲- پىۋىستە پىرسىياري خۆكۆزى لەنەخۆش نەكرېت چونكە

ۋايلېدەكات بەو كارە ھەلئىت:

ئەمە بۆ چۈنى ھەندېك لەپەرتوكە كۆنەكانە بەلام زانستى نوئ
نەك رېگەر نىە لەوہى ئەو پىرسىيارە بىكەى بەلكو بەبەشىكى گىرنگ
دادەنرېت لەو پىرسىيارانەى لەنەخۆش دەكرېت بەتايبەتى ئەوانەى
خەمۇگيان ھەيە چونكە ئەگەر نەخۆش بىرى خۆكۆزى ھەبېت



دەشت لەرنگە بەکارهێنانی دەرمانەکانەو هەولێ خۆکوژی بەدات
بۆیە زۆر گرنگە دانیابین لەوێ نەخۆش ئەو بیرانەی نیه، لەکاتی
بونیدا دەبێت پۆشویانی پۆیست بگرینه بەر بۆ ڕیگرتن لەرودانی،
هەر وەها لەو کاتەدا دەبێت:

- پێدانی بریکی گەمەر لەدەرمان.
- بینینەوێ نەخۆش لەماوەیەکی نزیکتردا.
- دانەنانی دەرمانەکان لای نەخۆش بەلکو بەدریژتە یەکیک
لەئەندامانی خێزان.

- دورخستەوێ ئامێر مەترسیدارەکان لەمەلدا.
 - چاودێری کردنی نەخۆشەکە لەلایەن ئەندامانی خێزانەو،
 - ئەگەر پۆیستی کرد خەواندنی لەنەخۆشخانە.
- بۆگومان بێشک یان چارەساز راستەوخۆ ئەو پرسیارە ناکات
بەلکو لەسەر مەلدا هەندێک پرسیاری تر دێت وەک:

چۆن دەرمانی ئەو؟ ئومێد بەئەندە هەیە؟ پلانت بۆ
ئەندە دانەو؟ هەست دێت لەوێ بێزاریت؟ هەرگیز وات
لێهاتوو ئەرزی مردنی خۆت بکەیت؟

۴- هۆکاری نەخۆشییە دەرمانەکان جنۆکەیه:

تێبینی: لەم کتێبەدا زیاتر لەجاریک ناوی شیخ و مەلا هاتوو
زۆرجار بەتەنێشتیەو لەکەوانەیهکدا نوسراوە بازراگانانی ئایین،
دیارە لێرمدا مەبەست لەو مامۆستا بەڕێزانە نیه کە لەمژگەوتەکان
پێش نوێژی دێن یان ووتاری هەینی دەخویننەو یان ئەو

كەسانەى نازناويان شېخە يان مەلایە بەلگە مەبەست لىتى ئەو چەند كەسە دمرون نەخۇشەيە كەھەول دىمدەن بەنایەتەكانى خواى گەورمەوە بازىرگانى بكەن و لافى ئەوۋە لىدىمدەن جىنۇكە دىمدەكەن و چەندەھا نەخۇشى چارمىسەر (چارمىشەر) دىمكەن. ﴿يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون إلا أنفسهم وما يشعرون﴾ ھەولدىمدەن و خوا و ئىمانداران فرىو بىدەن تەنھا خۇيان فرىودىمدەن و بەلام ھەستى پىناكەن.

ئەمە يەككى تەرە لەو بۇچوونە ھەلەو مەترسىدارانەى لەم كۆمەلگەيەو لەكۆمەلگە دواكەوتومكانى ھاوشىۋەى ئىمەدا ھەيەو بەھۇيەوۋە كەسانىكى زۆر ئازاردەدرىن و دىمەھا كەسىش بازىرگانى بەم بۇچوونەوۋە دىمكەن و بەناۋى ئاينەوۋە ئاين ناشرىن دىمكەن و بەنرخىكى كەم ئايەتەكانى خوا دىفرۇشن ﴿ويشترون بأيات الله ثمنا قليلاً﴾ و بەدىنەيەكى كورت و بىراۋە ئايندەى خۇيان دىفرۇشن بەناۋى دىندارىيەوۋە (دىناردارى) خۇيان دىمكەن و بەبۇچوونى خۇيان ۋەك چۆن دىتوانن بەندەكانى خوا فرىو بىدەن ئاۋاش خوايان بۇ فرىو دىمىرت.

لەسەر ئەم خالەيان بىرېك زىاتەر دىمىستىن چۈنكە قوربانىانى ئەم بۇ چوونە زۆرە و پۇۋانە دىمەھا كەس دىمىنىن بەدىمستى ئەم بازىرگانانەوۋە (بەداخەوۋە بەخۇيان دىلەن شېخ يان مەلا، بۇ گەرم كىردى بازىرگانىيان و يارى كىردى بەلەيەنى سۆزدارى نەخۇشەكان يان كەسوكارىيان) ئازاردەدرىن بەبىيانۋى دىمكىردى جىنۇكەوۋە چەندەھا شىۋازى نەشىاو بەكاردىن بۇ بىرەودان بەبازىرگانىيەكەيان.



گرنگترین شیوازەکانی چارەسەرکردن یان راستەر چارەسەرکردن
کەلەلایەن ئەم کەسانەو بەکار دەھێنرێت:

- نازاردان بەھۆی لێدان بەدار، نەعل، زللە، سۆندە.
- کارمەیا لێدان لەسەر سنگ یان پان یان پانی نەخۆش.
- سوکایەتی پێکردن بەتفتیکردن یان قسەى نەشیاو.
- دوعاکردن لەپێگەى نوسینی چەند ئایەتێک یان فەرموودمێک
ھەئاسینی بەشوێنێکی نەخۆشەکەو. (ھەندیکجار کەئەو نوسینانە
دەکەیتەو بەپێکی باشیان جگە لەکۆمەڵێک خەتی ناشرینی
خواروخیج هیچی تری تێدا نیەو ھەندیکجار وێنەى سەرى ئازەلێکی
تێدايە و لێرەو لەوئەمبەستین ھەندیکیان قسەى ناشرین و
نەشیایو تێدايە بەکەسەکە).

- پێنمايدان بەنەخۆش کەگوێبەستى قورئان بێت لەپێگەى
ھێخۆنەو پۆزانە شەش تا ھەشت کاژیر ھەندیکجار دوانزە کاژیر
لەپۆژێکدا.

- سستى خواردن بەھۆى ھەندیک خواردنى بۆ دەنوسرێت و مکو
ھەنگوین و پەشکە..... یان پێگرتن لەھەندیک خواردن و مکو گۆشت.
گومان لەمودا نیە کەبۆنەومرێک ھەيە بەناوى جنۆکەو خواى
گەورە لەقورئاندا باسى کردوون و سورمێک ھەيە بەناویانەو وەک
چۆن سورمێک ھەيە بەناوى مرقۇقەو (مەبەست سورمى الجن و
الانسان) ە ژمارەيەک فەرموودە ھەيە باس لەحالى جنۆکە دەکات.

لیرمدا بهباشی دزمانم ههندیك لهو نایهت و ههرموودانه بخهمه
روو لهگهڵ ڕاههکردنیان بهئومیدی ئهوهی خوای گهوره تهووفیقمان
بدات بۆ پێگهی راست:

❖ ﴿وقال الشیطان لما قضی الامر ان الله وعدکم وعند الحق
ووعدتکم فأخلفتکم وما کان لی علیکم من سلطان إلا ان دعوتکم
فاستجبتم لی فلا تلو منونی ولوموا أنفسکم...﴾ (سورة ابراهیم: ۲۲).
❖ لهم نایهتهدا خوای گهوره بهرونی باس لهوه دمکات
کشهیتان دمهتهلاتی بهسمر مروفا نیه بهلکو تهنها بانگهشهیان
دمکات نهوانیش وهلامی دهمنهوه بۆیه شهیتان پێیان دهتیت لۆمه
من مهکهن لۆمه خوتان بکهن.

❖ ﴿واذکر عبدنا ایوب إذ نادى ربه اتي مسني الشیطان
بتنصب وعذاب﴾ (ص ۴۱). باسی بهندهی ئیمه (ایوب) بکه کاتی
هاواری پهرومردگاری کرد، ووتی بهراستی شهیتان توشی زهحمهت و
نارهحهتی و نازاری کردوو.

❖ ﴿وايُوب إذ نادى ربه اتي مسني الضر وأنت أرحم
الراحمين﴾ (الانبیاء ۸۳). ئه یوب کاتیک هاواری پهرومردگاری کرد من
که زیان و نارهحهتیم پێ گهشتوووه تۆش میهرهبانترینی
میهرهبانانی.

❖ لهم دوو نایهتهدا پهکیک لهبهنده سألحهکانی خوای گهوره
پێغه مبهر ئه یوب (علیه السلام) دمستی پارانهوه بهرزدمکاتهوه لهوه
شهیتان زیانی پێگه یاندوووه وشه (مهس) بهکاردهینیت واته



بەرکەوتن ئەو دەى لەم رۆژدا ھەندىك بازىرگان بانگەشەى ئەو دەى دەكەن چارمەسەرى مەسى شەیتان دەكەن یان شەیتان مەسى ھەبە بۆ ئەوانەى لەرووى ئیمانیه وە لاوازن. ئەگەر بەو بۆچوونە بوايه شەیتان مەسى بۆ گەسانى ئیمان لاواز بوايه بۆ نەمان دى سەرۆكى زۆربەى وولاتەکان و بازىرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جەردەکانى ئەم رۆژگارە شەیتان ھىچیان لىبکات، یان تۆ بلىت یەکیک لەپىغەمبەرەکانى خوا ئیمانى لاوازبووبىت! بۆیه شەیتان دەستى لیومشاندوو. یان ئەمانەى ئەم رۆ بىروایان لەو پىغەمبەرە پتەوترە تابىتوان چارمەسەرى مەسى شەیتان بکەن و پىغەمبەرێكى وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانىت چۆن چارمەسەردەگرىت.

لێردا ئەم پىغەمبەرە ھىندە بەئەدەبەو ناخاوتن لەگەڵ خوادا دەگات ھەردوو ووشەى (نصب و عذاب) بەنەناسراوى (نکرە) دەھێلێتەو چونکە دەزانىت خواى گەورە لەو زانائە و دەزانىت مەبەستى چیه.

خۆ ئەگەر ھاوکێشەکەش پىچەوانە بکەنەو بلىن ئەوانەى خواناسن شەیتان دەستیان لىدموشىنێت تاكو خواپەرستى نەکەن ئەوا دەبىت وەلامى ئەو پەرسىارە بەدەنەو بۆ خۆیان (بازرگانەکانى ئایین) خواناس نین؟ یان عیبادەتەگەى ئەمان ھىندە نیه پىویستى بەشەیتان بىت رىگرى لىبکات!!

(عەتای کورى ریاچ) دەلێت (ئىبنو عباس) پى ووتە ئافرمەتیکت نیشان بەدەم لەئەھلى بەھەشت، ووتە بەلێ: فەرموى ئەو ئافرمەتە

پەشە ھاتە لای پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ پېى ووت من پەركەممە خۆم
 رووت دمكەممەوہ دوعام بۇ بكە. پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ پېى ووت: ئەگەر
 دمتەوئت ئارام بگرمو دەجیتە بەھەشت، يان دوعات بۇ دمكەم خوا
 چاكت كاتەوہ ؟ ووتى: ئارام دمگرم. پاشان وتى خۆم رووت دمكەممەوہ
 دوعام بۇ بكە تا خۆم رووت نەكەممەوہ پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ دوعاى بۇ
 كرد. (ئەم فەرمودىيە بوخارى و موسليم) "الا اريك امرأة من اهل
 الجنة؟ قلت: بلى، قال: هذه المرأة السوداء، اتت النبي صلى الله عليه وسلم
 فقالت: اني اصرع، واني اتكشف، فادع الله لي، قال: "إن شئت صبرت ولك
 الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك"، فقالت: أصبر، فقالت: اني اتكشف،
 فادع الله أن لا اتكشف، فدعا لها."

لەم فەرموودەيەوہ سى راسى گرنگ فىر دەبين:

۱- پېغەمبەرى خوا ھۆكارى پەركەمى نەگەراندۆتەوہ بۇ شەيتان
 بەلگو بۇ بوونى حالەتتىكى جەستەيى بۇيە بەو ئافرمتە دەئيت
 دوعات بۇ بكەم يان نا.

۲- ئەگەر ھۆكارى پەركەم شەيتان يان جنۆكە بوايە بېگومان
 پېغەمبەرى خوا نەيدەھيشت موسولماننىك بەو جۆرە بەدمست
 شەيتانەوہ ئازار بچيژت و دووچارى خۇ روتكرندنەوہ ببيت.

۳- ئەوانەى دوعا دمكەن لەرپىگەى خويندىنى قورئان بەبۇجونى
 خۇيان بەخويندىنى قورئان جنۆكە دمدمكات، ئەم ھاوہلەى
 پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ لەگەل ئەودا نوئز دمكات گوى بىستى
 پېغەمبەرى خوايە لەكاتى خويندىنى قورئاندا چۆن جنۆكە توانى



لېي نزيك بېتهوه چ جاي نهوهی بچېته له شيهوه. يان دهبیت بازگانه کانی نه مړو له پېغه مبهري خوا باشر و رپوانتر قورئان بخوینن. (سهر له وه دایه هندیکیان سوره له سهر نهوهی که ته نهها به دمنگی قورئان خویننکی تایبتم دهبیت گوئ له قورئان بگریت چونکه ته نهها سی دی نهو قورئان خویننهی لایه، نه ممشی ناو ناوه سونهت ۱)

شه ویک پیغه مبهري خوا له نیعت کافدا دهبیت په کیك له خیزانه کانی (سفهیهی کچی حهی) دیت بو لای له مالی نوسامه ی کوری زهید دووان له پیاوانی نه نساړ دمایان بینن پیکه وه به خیرای دمرؤن نه با پیغه مبهري ﴿د.خ﴾ ههستیان پی بکات لهو کاته دا پیغه مبهري ﴿د.خ﴾ بانگیان دهکا ده لیت؛ له سهر خو بن نه مه (سفهیهی کچی حهی) ه نهوانیش ده لیتن په نا به خوا نهی پیغه مبهري خوا (مه بهستیان له و میه، چؤن گومان له تو ده کین) پیغه مبهري ﴿د.خ﴾ پیان دمه رموویت شهیتان وهک خوین به له شدا ده گهریت ترسام خراپه یهک بغاته دلتانه وه. دیاره مه بهست له م فمرمودیه نهو گومانه یه که شهیتان بو تاکی دروست دهکات نیمامی شافعی رها و رحمه تی خوای لیبت ده لیت مه بهست له م فمرمودیه وه لام دانهوهی گومانه له شوینن خویدا تاكو نه که وینه وه گونا هوه.

عن صفية بنت حيي رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم- معتكفا، فاتيته أزوره ليلا فحدثته، ثم قمت فانقلبت، فقام معي ليقلبنى -وكان مسكنها في دار أسامة بن زيد رضي الله عنهما-، فمر



رجلان من الأنصار، فلما رأيا النبي صلى الله عليه وسلم أسرعاً، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (على رسلكما، إنها صفية بنت حيي)، فقالا: سبحان الله يا رسول الله، فقال: (إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإنني خشيت أن يقذف في قلوبكما سوءاً أو قال شيئاً). " متفق عليه، واللفظ للبخاري.

رافه‌ی ئەم ھەرمودمەيە بە ھەرمودمەيەکی تر دەکریت، اتقوا مواقع الشبهات" واتە خۆتان بپاریزن لەشوێن و بارودۆخی گومانلێکراو.

سەبارەت بەبیینی جنۆکە لەلایەن ھەندیك کەسەوێ یان ھەندیكجار نەخۆش دەئێت شت دێتە بەرجاوم و بازرگانانی ئایین دەئێن ئەووە جنۆکەيە و شایەتی ئەووە دەمدن کەئەو کەسە جنۆکە دەبینێت لێرەدا بۆ وەلامە ئەو کەسانە دەئێم:

١- خوای بەخسندە لەقورئاندا بەروونی دەئێت مەرۆف ناتوانیت جنۆکە ببینیت ﴿انہ یراکم ھو وقبیلہ من حیث لا ترونہم﴾.

٢- ئیمامی شافعی بەیەك رستە کۆتایی بەو گەفتوگۆ درێژانە دینیت و دەفەرمویت " من ادعی رؤیة الجن فقد بطل شہادتہ الا ان یرکون نبیا" واتە ھەرکەسێك بانگەشەي ئەووە بکات جنۆکەي دیوہ شایەتمانەکەي بەتالە تەنھا مەگەر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بێت.

٣- لێرەدا دەپرسین ئایا ئەو بازرگانانەي ئایین لەخوای گەورە شارمەزاترین وا خوای گەورە دەفەرمویت جنۆکە نابینرێت و ئەوان دەبینن. دەبێت ئەم دەستەيە پۆزی چەندجار بپاومر ببن و بچنە بازنەي کوفرموہ کاتێك نەخۆشێك شت دێتە بەرجاوی ئەوان دەئێن

ئەو جىنۇكەيە بەو قىسەيەيان خىۋى گەۋرە بەدرۇ دەخەنەۋە و
 قىسەى نەخۇشەكە بەرپاست دىزانن، ئەو تاكەى نەخۇشە گوناھى
 لەسەر نىيە بەفەر مودەى پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ ھەتا چاكدەمبىتە بەلام
 ئەم بازىرگانانە مەگەر سزى ئەو گوناھە يەك لەدۋاى يەكانەيان لای
 خىۋى گەۋرە بىت ﴿والله عزيز ذو انتقام﴾

ھەندىك لەم نەشارمزاپانانەى ئاين كاتىك تاك توشى لەرزىن
 دەمبىت بانگەشەى ئەو دەگەن كەبەھۇى بوۋنى جىنۇكەۋمىيە بۇيە
 دەلەرزىت ئەمەش بەرپاھە كەردنى ھەئەى ئەو ئايەتەى كەدەفەر موبىت:
 ﴿والق عصاك فلما رآها تهتّر كأنها جانّ ولى
 مدبراً ولم يعقب يا موسى لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون
 (النمل، ١٠).﴾

دە گۇچانەكەت فرىدە ئىنجا كاتىك بىنى ۋەك تىرەمار دەجولىت
 موسا ھەئەت ۋ ئاۋرى نەدايەۋە (خودا فەرموۋى موسا مەترسە
 بىگومان پىغەمبەران لای مەن ناترسن).

﴿وان ألق عصاك لما رآها تهتّر كأنها جانّ ولى مدبراً ولم يعقب
 يا موسى أقبل ولا تخف إني من الأمنين﴾ (القصص ٢١).

گۇچانەكەت فرىدە كاتىك موسا بىنى گۇچانەكە ۋەك تىرەمار
 دەجوللا بەپەلە پىشتى تىكىرد ۋ راپىكىرد ۋ نەگەرايەۋە سەرى ﴿خودا
 فەرموۋى﴾ ئەى موسا ۋ مەرە پىش ۋ مەترسە بەرپاستى تۇ لەو
 كەسانەى بىبەك ۋ بى ترسن.



تەنانەت ھەندىك كەس بەناشارمزاىى لەزمانى عەرمبىدا باس
لەو ھەمكات كەيەكەك سىفەتەكانى جنۆكە برىتىيە لەلەرىنەو،
راستى رافەكردنى ئەم ئايەتە لەسپاقى سورمەتەكەدا دىكرىت كەباس
لەچىرۆكى موسى (سلاوى لىبىت) ھەمكات كاتىك كەگۆچانەكەى فرى
دەمات دىبىتە مار لىرمەدا ووشەى (جان) بەماناى مارىكى كورت و
خىرا دىت لەناوچەى كەنداوى عەرمبى بەمارى كورت و خىرا
دىموترىت (جان) لىرمەدا بابەتەكە ھىچ پەيۋەندى بەجنۆكەو نە
تاخوای بەخشنە دىت ئايەتەك بەخاتە ناو باس كەردنى ئەم
چىرۆكەو.

گرىمانەيەكى تر ئەگەر دىت و جنۆكەيەك دىتە جەستەى تاكەو
و زالبىت بەسەرىدا و رەفتارى نەشپاوى پىبكات كەواتە تاك
لەبەرپرسىارىتى بەدوور دىبىت، خوای بەخشنە چى لەنەرز و
ئاسمانە ملكەچى كەردووە بۆ مرۆف ئەگەر جنۆكە والە مرۆف بكات كى
ملكەچى كىيە؟

لەكۆتادا روونكەردنەوئەك بەدىن لەسەر ووشەى (مىس) لە
قورئاندا زىاتر لە جارىك ووشەى (مىس) ھاتوو ھىچ جارىك مەبەست
لەى چوئە ژووئە ناگەيەنىت، جارىك بە ماناى بەسەرھاتن دىن جاج
باشە دىت يان خرابە، جارىكى تر بەماناى پەيۋەندى سىكىسى دىت،
جارىكى تر بەماناى بەرگەوتن (دەست لىدان) دىت:

﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلَهُ.....﴾ (١٤٠ آل

عمران)



ئەگەر زام و سەختى و ناخۇشيتان بۇ پېشھات لە (غەزاي نوحود) دا، ھاوۋەلگەرانىش لە (غەزاي بەدر) دا توشى ھەمان زام و سەختى و ناخۇشى ھاتن.

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بَضْرٍ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بَخِيرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (يونس: ۱۰۷)

ئەي ئىنسان، ئەگەر خوای گەورە توشى بەلاۋ ناخۇشەكت بکات، ئەوۋە گەس ناتوانیت فریات بکەویت و لای ببات جگە لەو زاتە، خو ئەگەر توشى خیر و خۇشەكت بکات ئەوۋە ھېچ گەس ناتوانیت بەرى ھەزل و بەخشى خوای گەورە بگرت، ئەو زاتە دەستەلاتى بى سنور و رمھایە.

﴿رَبِّ أَنْتَ يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ.....﴾ (آل عمران: ۴۷)

پەرۋەردگارا من چۆن منداڵم دەبیت، خو گەس توخنم نەكەوتوو (كەس كارى سەرجىي) لەگەن نەكردووم، جېرمىل پىي ووت وىست و فرمانى خوا ورمھایە ھەموو شت لای ئەو زاتە ئاسانە، جى بویت دروستى دەكات.

﴿لَا يَمْسُهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾ (الواقعة: ۷۹)

تەنھا فرىشە پاكەگان و ئادەمىزادە پاكەگان بۇيان ھەيە دەستى لىبدەن و لەخزمەتەداين.

لەكاتىكدا بۇ ووشەى چۈنە ژوورەوۋە زاراۋمىەكى تر بەكاردينيت

﴿اسْلُكْ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجْ بَيْضًا مِنْ غَيْرِ سَوْءٍ....﴾ (۳۲ القصص)

دمستیش بخهره بن باخه لته وه (گیرفانته وه) و دمری بهینه
دمبینی وهك كافووری سپیه.....

لهزۆریه ی نایه ته کانی قورئاندا به ئاشکرا باس له وه دمکات
په یومندی شهیتان به مروّفه وه تهنها و سوسه و رازاندنه وه و
جوانکردنی گوناوه، خوای بالادست سنور بۆ دسته لاتی شهیتان
دادمنیت و پئی ده لیت دسته لاتی نیه به سهر به ندمکانی مندا تهنها
ئهوانهی شوینکه وتمت دمبن له پاخی و سهرگردانن.

﴿وَإِذْ زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ وَقَالَ لَا غَالِبَ لَكُمْ الْيَوْمَ مِنَ
النَّاسِ.....﴾ (٤٨: الأنفال)

شهیتانیش کار و کردمو مکانیانی بۆ رزاندنه وه وای پئی
سهلاندبوون که هیچ هیزیک ناتوانیت شکستیان پێبینیت...

﴿قَالَ رَبِّ مَا أَغْوَيْتَنِي لَأَزِيَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ
أَجْمَعِينَ﴾ (٢٩: الحجر)

شهیتان ووتی پهرومردگارا به وهی پیت به خشیوم سه رزمویان بۆ
دمرازنمه ووه هه موویان له خسته دهبه م (تهنها بهنده دئسۆز مگانت
نه پیت نایه تی پاش ئهو)

﴿الَّذِي يُؤَسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ (٥ : ٦:
الناس)

ئهو کهس و هیزهی که وهسوسه ده خاته دئی خه لکیه وه له
دمسته ی جنۆکه و دسته ی مروّفه.



﴿فوسوس لهم الشيطان لينبذ لهما ما ووري عتهما من سواتهما
وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من
الخالدين﴾ (٢٠: الأعراف)

شەيتان بەدروستکردنى وموسوسە خەتەرە و خەيال ھەولەکانى
خستەگەر، بۆ ئەوەى عەيب و عارىيان دەرپخات و شەرمەزاريان بکات،
پى ووتن ئەو پەرورمەردگارەى ئىوہ بۆيە ئەو درەختەى لى
قەدەغەکردوون تا نەبنە ھريشتە، يان پاشا بۆ ھەميشە ژيانتان
بەردەوام بێت.

بۆيە لەم کۆمەلە نايەتەدا بە ئاشکرا سنورى دەستەلاتەکانى
شەيتان ديارە و کە تەنھا وموسوسە و جوانکردنى گوناھە، بەلام
دەستەلاتى بەسەر بەندە دلسۆزەکان نىە و تەنھا ئەوانە نەبێت کە
سەرکەش و گومران.

﴿إن عبادي ليس لك عليهم سلطان إلا من اتبعك من الغاوين﴾
(٤٢: الحجر)

لەراستیدا بەندە چاک و پاكەکانى من تۆ ھىچ دەستەلاتىکت
بەسەریاندا نىە، بەلکو تەنھا دەستەلاتى تۆ بەسەر ئەوانەدايەکە
سەرکەش ياخى و سەرگەردانن.

شەيتان خۆيشى دوو نايەت پيش ئەوہ دان بەوھدا دەنیت کە
دەستەلاتى بەسەر بەندە دلسۆزەکاندا نىە ﴿إلا عبادك متهم
المخلصين﴾ (الحجر ٤٠).

۵ نەخۇشى دەرونى بەھۆى جادووگىردنەۋەيە (سحر) لىكردنەۋە

رپوودەدات.

ھەندىكجار بوونى ئەم نەخۇشى و نىشانانە بۇ جادووگىردن
دەگىرنەۋە باس لەۋە دەكەن كەنەخۇشەكە جادوۋى لىكراۋە و
بەدوعا يان قورئان خويندىن يان پارمىەكى زۇر جادومكە
ھەلدەموشىننەۋە مەترسى ئەم بۇچوونە برىتيە لە؛

۱- كاتىك بەنەخۇشىك يان خىزانىك دەوترىت جادوت لىكراۋە
راستەخۇ تاك بىرى بۇ ئەۋە دەجىت كى ئەم كارەى كىردىت؟
كەسوكارى مىرد يان ژن؟ خىزمى نىك يان دوور؟ دراوسى يان
ھاۋپىشە و كار؟ لەبەرچى و بۇچى؟ دىمىھا گومان و پىرسىاركرىنى
تر كەزۇرجار بەكىشەى كۆمەلەيتى كۇتايى دىت و تاكە بەرپىسارى
ئەم كىشەۋ گىرھانە ئەۋ كەسە بىبەك و دوور لەخوايەيە كەئەم
گومانە دەخاتە دلى ئەۋ خىزانەۋە.

۲- پاش ئەۋەى ئەم كىشەيە دەخاتە ئەۋ مائەۋە بەداۋاكرىنى
برىك پارە پەيمانى ھەلۇمشاندىنەۋە ئەم جادوۋە دەدات كەخۇى
لەبنەمادا بوونى نىە تەنھا ۋەھمىكە و ھىچى تر. چونكە ئەگەر
يەككە بىتوانيانە بەجادوۋ ئايندىە كەسىك بگۇرىت پىشتر بوو
كەئاندىەى خۇى بگۇرىپايە يان زۇركەسى تر ھەبوو جادوۋى لىكرايە
لەبرى ئەم.

۳- ھەندىك لەمانە ھىندە جەرئەت دەكات بۇ بىرمودان
بەكاسپەكەى باس لەۋە دەكات كەپىغەمبەرى خوا سحرى لىكراۋە و

ئەى چۆن ئىمە لىمان ناكىرىت؟! ئەو دەكاته بەلگە كەئىمەش
 سحرمان لىدەكرىت و دەبىت خۇمان بىپارىزىن و ئەوان سحرمان بۇ
 بەتال بكنەئەو تەنها و تەنها پالېستى بۇ ئەم بۇچوونە
 فەرموودەيەكى ئىمامى (بوخارىي و مسلم)ە لىرە دەبىت ھەندىك
 راستى بلىين

ئايا ئىمامى بوخارى و مسلم مروۇف نىن كەشايەنى ھەئەو راست
 بن (كل بني ادم خطاء) يان ئەوان لەنەئەوئى ئادەم نىن؟
 دەقى فەرموودەكە ئەمەيە:

ئايا پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ سحرى لىكراوہ:

" عن عائشة رضي الله عنها قالت: (سحر النبي صلى الله
 عليه وسلم حتى كان يُخِيلُ إليه أنه يفعل الشيء وما يفعله , حتى
 كان ذات يوم دعا , ودعا ثم قال: أشعرت أن الله أفتاني فيما فيه
 شفائي ؟ أتاني رجلان فقعد أحدهما عند رأسي والآخر عند رجلي ,
 فقال أحدهما للآخر: ما وجع الرجل ؟ قال: مطبوب ؟ قال: ومن طبه
 ؟ قال: لبيد بن الأعصم. قال: فيما ذا ؟ قال: في مشط ومشافة وجفأ
 طلعة ذكر. قال فأين هو ؟ قال: في بئر ذرؤان. فخرج إليها النبي صلى
 الله عليه وسلم ثم رجع فقال لعائشة حين رجع: نخلها كأنه زءوس
 الشياطين. فقلت: استخرجته ؟ فقال: لا , أما أنا فقد شفاني الله ,
 وخشيت أن يؤثر ذلك على الناس شراً , ثم دفنت البئر " رواه البخاري
 (٢٣٦٨) ومسلم (٢١٨٩).

ئەوانەى ئەم ھەرموودمىيە بەراست دىزانى دەبىت وەلامى ئەم
پرسىيارانە بىدەنەو پېش ئەوۋى باس لە شتېك بىكەن كە بىرىك لە
سوكاىيەتى بە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ تىبابىت:

يەكەم: خۆى بەخسندە لە ھورئاندا لە ھەردوو سورمى (الاسراء
و الفرقان) كە ھەردووكى سورمى (مەككىن) واتە لە مەككە
دابەزىوہ باس لە نەقامى و نەزانى جاھىلەكان دەكات كاتىك دەلېن
ئىوہ شوپن پىاوۋىكى جادوو لىكراو كەوتوون، وەسفىان دەكات بە
زۆردار و ستەمكار پاشان ناويان دەبات بە گومرا، ئەمە لەكاتىكدا
پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ى خوا جادوۋى لىنەكراوہ و تەنھا قسەى
بىياومراناہ باشە ئەگەر تەنھا لەسەر قسەى بىياومران خۆى
بەخسندە دوو ئايەت دابەزىنىت بۆ بەرگرى لە پېغەمبەرەكەى
عەقلى دروست چۆن ئەوہ قبول دەكات پېغەمبەر ﴿د.خ﴾بۆ ماوہك
جادوۋى لىبىكرىت خوا بىدەنگ بىت يان شىفای بۆ نەنىرىت.

﴿نحن أعلم بما يستمعون به إذ يستمعون إليك وإذ هم نجوى،
إذ يقول الظالمون إن تنبعون إلا رجلاً مسحوراً، انظر كيف ضربوا
لك الأمثال فقلوا فلا يستطيعون سبيلاً﴾. (الاسراء ٤٧)

ئىمە چاك دىزانىن ئەوان بۆ گوۋىدەگرن (ئەى محمد)
ھەرومھا كاتىك پىكەوہ چپە دەكەن، كاتى ستەمكاران دەلېن
ئىوہ تەنھا شوپن پىاوۋىكى جادوولىكراو دەكەون، سەرنج بدە
ئەوانە نمونەى جۆراوچۆرت بۆ دىننەوہ و سەرمىجام گومرابوون
ئىتر ناتوانن رىكاى راست بدۆزنەوہ.



﴿وقال الظالمون إن تتبعون إلا رجلاً مسحوراً، انظر كيف ضربوا لك الأمثال فضلاً فلا يستطيعون سبيلاً﴾.
(الفرقان (۸-۹)).

ستەمكاران دەلێن ئیوە تەنھا شوین پیاویکی جادوولیکراو
دەگەون، سەرنج بدە ئەوانە نمونەی جۆراوجۆرت بۆ دیننەو و
سەرەنجام گومراوون ئیتر ناتوانن ڕیگای راست بدۆزنەو.

دووهم: ئەم فەرموودەیە دەبیته جی گومانکردن لە وەحی و
هەندیک لە فەرموودەکانی پیغمبەر ﴿د.خ﴾ و رەفتاری رۆژانەی
چونکە لەم فەرموودەدا هاتوو کە دەچوو لای خێزانەکانی و
وای دەزانی نەچوو، هەتا وای لێدەهات دەبیوت هەندیک شتم
کردوو و نەیکردبوو بەپی فەرموودەکەی (بوخاری) " حتى إنه
ليخيل إليه أنه قد صنع الشيء وما صنعته ".
ئەم حالەتە چەندی خایاند (چەند رۆژیک، چەند هەفتەیە،
چەند مانگیك، سالیك)؟!

باشە ئەو ماوێه پیغمبەر (د.خ) چۆن وەحی بۆ دەهات؟
کی پیش نوێژ بەهاوەلآن دەکرد؟
کی ووتاری هەینی دەخویندەو؟
چۆن دەکریت خوای بەخشندە بەو رازیبیئت پیغمبەرەکەی
بەو جۆرە باری خراپ بیئت و چارەسەری نەکات، لە کاتیگدا کە
نەخۆش نیە و بیباوەران قسەیی بۆ دروست دەکەن خوای



به‌خشنده به دوو ئايهت وه‌لاميان ده‌داته‌وه ئه‌م جاره بۆ چه‌ند مانگيک باري پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ تيکده‌چييت و خواي به‌خشنده شيفاي بۆ نانيړييت له‌کاتيکدا که وه‌حي بۆ ماوه‌يه‌ک دوا ده‌که‌وييت و بيباوه‌ران ده‌ليښ خواکه‌ي محمد به‌جيي هيشته‌وه، له‌ئه‌مه له‌کاتيکدا باس له (١٢ رۆژ ده‌کړييت ابن جريج) يان (پانزه رۆژ ابن عباس) يان هه‌ره ماوه نۆره‌که‌ي باس له (٤٠ رۆژ – مقاتل) ده‌کړييت خواي به‌خشنده سوره‌تي (الضحى) ده‌نريته‌وه خواره‌وه پيئي ده‌لييت ﴿ما ودعك ربك وما قلى (٣) وللاخرة خيز لك من الاولى﴾ (٤) ﴿الضحى﴾ په‌يماني ده‌داتي نه‌وه‌ي له دواتر دييت له‌وه‌ي ئيستا باشته‌.

ئايا چۆن نه‌هاتنى وه‌حي بۆ ماوه‌ي چه‌ند هه‌فته‌يه‌ک له‌وه هورستره که پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ چه‌ند مانگيک له‌ژيړ کاريگه‌ري سحرده ببيت ئاگاي له‌ره‌فتار و گو‌فتاري نه‌بييت، چۆن ده‌کړييت پيغه‌مبه‌ريک به‌وه وه‌سف بکړييت (كان خلقه القران) به‌لام راستى و دروستى ره‌فتار و گو‌فتاري نه‌زانيت. له‌کاتيکدا قورئان وه‌سفى پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ ده‌کات که له‌خۆوه قسه‌ناکات و هه‌مووى وه‌حيه بۆي دييت ﴿وما ينطق عن الهوى (٢) ان هو الا وحي و يوحى﴾ (٤) ﴿النجم﴾

سييه‌م: لي‌ره‌دا ده‌بييت وه‌لامى هه‌نديک پرسياى تر بدريته‌وه که ديسانه‌وه گومان ده‌خاته دلى تاكى باومردار، برواداريش مافى خۆيه‌تى



پرسیار بکات بۆ ئهوهی باشر له دینهکهی شارمزا بێت و باشر
پێغه‌مبه‌رکه‌ی بناسیت،

بۆ زیکره‌کان سودی بۆ پێغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ نه‌بوو به‌تایبه‌تی
هه‌ردوو معوذه‌تین

ئه‌گه‌ر پێغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ هه‌وت خورمای عجووه‌ی خوارد
جادوی لیکرا.

ئه‌گه‌ر زیکره‌کانی خویند و جادوی لیکرا.

شه‌و نوێژ و زکری به‌یانیان سودی نه‌بوو.

ئه‌گه‌ر پێغه‌مبه‌ره‌ و جادووی لیکرا.

که‌واته‌ سودی نه‌و زیکره‌کانه‌ چیه‌؟

ئه‌گه‌ر بۆ پێغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ سودی نه‌بێت نه‌ی بۆ خه‌لکی چۆن
سودی هه‌یه‌!

ئه‌کرێ خوی نه‌بخویند بێت ته‌نها به‌ ئیمه‌ی ووتبێت که‌ ئه‌مه‌

هیچ کات له‌گه‌ڵ ره‌فتار و گوشتاری پێغه‌مبه‌ردا ناگونجیت

یه‌ك دنیا گومان نه‌خاته‌ دلی باومرداره‌وه‌.

جواره‌م: گومانی تیدا نه‌یه‌ که‌ پێغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ هه‌میشه‌

مه‌شخه‌ڵ و مامۆستای هاوه‌ڵانی بووه‌ له‌ ره‌فتار و باومرداریدا،

ناشکراشه‌ باومری هیچ که‌سیک هێنده‌ی پێغه‌مبه‌ری خوا پته‌ونه‌بووه‌

و په‌یوه‌ست نه‌بووه‌ به‌نایینی ئیسلامه‌وه‌، به‌لام ئه‌وه‌ی سه‌په‌ره‌

پێغه‌مبه‌ری خوا له‌ دوو فه‌رموده‌دا که‌ دانه‌یه‌کیان (متفق علیه‌) به‌

نیمامی عومه‌ر ده‌فه‌رمویت (به‌وه‌ی گیانمی به‌ده‌سته‌، هیچ کات

شەيتان رېرمويك ناگريټ كهتۇ بېگريټ ﴿والذي نفسي بيده، ما
لقيمك الشيطان قط سالكا فجأ إلا سلك فجأ غير فجك﴾ (متفق
عليه).

لەفەرمودەمپەكى تردا دەفەرموئەت (شەيتان لەتۇ دەترسەت
ئەى عومەر (إن الشيطان لي فرق منك يا عمر)، رواه أحمد وابن
أبي شيبة والترمذي وابن حبان والبخاري وابن أبي عاصم.

باشە دەگريټ شەيتان لە ئىمامى عومەر بترسەت و نەوئريټ
بە رىگايەكدا بروات كەئەو پيايدا دەروات بەلام لە پىغەمبەر
﴿د.خ﴾ نەترسەت بۇ كاميان بە ھەبەت تر و بروادار ترە و كاميان
لاى خواى بەخشنە بەرئزترە، تۇ بلى شەيتان بەشەيتانى خوى
سەرى لىتېكچوبەت پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ و ھاوئەلەن لەيەك جيا
نەگاتەو.

پىنچەم: لە فەرمودەمپەكدا كە ئىمامى سەلىم دەيگريټەو
كاتىك عائشە (رمزى خواى لىبەت) غىرە لە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾
دەگات پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ پى دەئەت: ئەو شەيتانەكەتە وات پى
دەئەت (مەبەستى و سوسەيە) ئەو پى دەئەت: بۇ شەيتانم لەگەل؟
پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموئەت: ھەموو كەسك شەيتانى لەگەلە.
عائشە دەئەت: تۆش ئەى پىغەمبەرى خوا؟ پىغەمبەر ﴿د.خ﴾
دەفەرموئەت: بەلئى منىش بەلام خواى بەخشنە يارمەتى داوم
زالبووم بەسەريدا و بۆتە موسولان.



" عن أم المؤمنين عائشة أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - خرج من عتدها ليلاً، قالت: فغرت عليه، فجاء فرأى ما أصنع فقال: .. ما لك يا عائشة أغرت؟ فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أقدا جاءك شيطانك؟ قالت: يا رسول الله، أومعني شيطان؟ قال: .. نعم. .. فقلت: ومع كل إنسان؟ قال: نعم. .. فقلت: ومعك يا رسول الله؟ قال: .. نعم، ولكن ربي أعانني عليه حتى أسلم " (مسلم)

باشه نه گهر شهيتانه که ی پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ موسولمانه که واته لبید له رپی کیوه نه م جادووی کرد؟ نه ی نه م شهيتانه موسولمانه ج کارمه بۆ ریگری نه کرد له لبید؟ گومانی تیدا نیه که قهرینی پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ له خه لکی ناسایی به هیز تره؟ که بۆته موسولمان خو هیزی لینه براوه؟ یان دمبیت لبید شهيتانیکی نازاتری دۆزیبیته وه بۆ کاره که ی؟۱.

شه شه م: له فهرمودیه کی تر دا که هه ردوو نیامی مسلیم و بوخاری ریوایه تی ده که ن کاتیک شهيتان هه و لده دات نو یژ له پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ تیکبدات (پیی بریت) پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ ده فهرمویت گرتم و خه ریک بوو بیخنکینم و هه و لده دبستمه وه و بۆ سبه ی هه مووتان ببینن، به لām و وته ی سوله یمانم بیر که وته وه که ده لیت خوا به ده سته لاتیکم بدمرئ نه یدمه یت به که س له دوا ی من، بۆیه به سه ر شو ری به رمدا. نه گهر شهيتان نه توانیت ته نها نو یژ نیک به پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ بریت و پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ بتوانیت له مردن

نزىكى كاتەۋە ئەى چۆن دىتوانىت بۆ ماۋىيەك زىيان لە پىغەمبەر
﴿د.خ﴾ تىكىدات و ئاگاي لە رەفتار و گوشتارى نەبىت؟

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان عرض لي فشد علي ليقطع الصلاة علي، فأمكنني الله منه، فدعته (أي خنقته)، ولقد هممت أن أوثقه إلى سارية حتى تصبحوا، فتتظروا إليه، فذكرت قول سليمان عليه السلام: { رب هب لي ملكا لا يتبغي لأحد من بعدي }، فردّه الله خاسئا". (البخاري ومسلم).

حەوتەم: بىدىنگى بىياۋەران لەم كارە بەلگەى ئەۋمىيە كە ئەم شتە بوۋنى نەبوۋە دىنا ئەۋان لەسەر رووداۋى (افك) كە هىچ نەبوۋ ئەو ھەموو ھەراپەيان كەرد و خۋاى بەخسندە ئايەتى دابەزان، ئەى چۆن رووداۋىكى وا گەرنىگ لەدەست دەدەن؟ ئەى لوبەيد و خوشكەكانى نىشان چىيە؟ ئەگەر ئەمە نەكەن ئىتر بۆ جادوۋيان كەرد؟

ھەشتەم: لەفەرموودەمىيەكى تەردا باس لەۋە دىكرىت كە پىغەمبەرى خوا بۆ رۆژىك يان بەشى رۆژىك نەخۆش دىبىت (پەلى گەرمى بەرزەدىتەۋە) جىرمىيل و فرىشتەيەك دىن و فرىشتەكە دوعا بەسەر پىغەمبەردا دەخوئىت تا چاك دىبىتەۋە، جىرمىيل خۆى ناىخوئىت.

باشە دىكرىت بۆ تايەك كە رۆژىك يان بەشى رۆژىك بخايەنىت جىرمىيل و فرىشتەيەك بىن بەلام بۆ جادوۋىيەك كە لايەنى رەفتارى و ھۆشمەندى پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ بىكەۋىتە مەترسىيەۋە كەس نەيەت!



رواية سيدنا عمر بن خطاب دخلت أنا وأبو بكر على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبه حمى شديدة، منصوب على فراشه. قال: فسلمنا عليه فما رد علينا، فلما رأينا ما به خرجنا من عنده، فما مشينا إلا قريبا حتى أدركنا رسوله، فدخلنا عليه وليس به بأس، وهو جالس، فقال: . إنكما دخلتما علي، فلما خرجتما من عندي نزل الملكان، فجلس أحدهما عند رأسي، والآخر عند رجلي، فقال الذي عند رجلي: ما به؟ قال الذي عند رأسي: حمى شديدة. قال الذي عند رجلي: عوده. قال: بسم الله أريقك، والله يشفيك، من كل داء يؤذيك، ومن كل نفس حاسدة، وطرفة عين، والله يشفيك، خذها فلتهنك. قال: فما نضث ولا نضخ، فكشف ما بي، فأرسلت إليكما لأخبركما.»

نۆیه م: باشه ئەگەر ئیشەكەى لوبەید سەرکەوتنى بەدەست هێناوه بۆ دووبارە و چەند بارەى نەکردووەبۆ لە هاوێلىنى نەکرد تاواز لە پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ بهێنن ئاشکراشە کە بتوانی ت جادوو لە پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ بکړیت بۆ هاوێلىن ئاسانتره، ئەى بۆ لە خێزانەکانى نەکرا؟ خو خوشکەكەى لوبەید لەمالى پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ کارى دیکړیت بۆ هیچ کام لە خێزانەکانى جادوویان لێنەکرا؟.

دیه م: دشت هەندێک بیانویەکی لاوازی بى بنەما پێننەوه و بلێن ئەى (ئەيووب) پێغه مېهر (عليه السلام) بۆ ماوهى چەند سائیک نەینالاند بەهۆى نەخۆشییەوه، بەکورتى وهلامى ئەم بۆچونە ئەومیه يەك پلەى پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ (ئەيووب) هەمان پلەى پێغه مېهرى

خۆمانی نیه ﴿تلك الرسل فضلنا بغضهم على بغض متهم من كلم
الله ورفع بغضهم درجات﴾ (البقرة ۲۵۲)

• پیغه مبه رانی (اولوا العزم) تهنه پینج پیغه مبه ره به دمی
نایهت نه وانیش ﴿محمد و نوح و ئیبراهیم و موسا و عیسا﴾. ﴿واذ
اخذنا من التبین میثاقهم و متک و من نوح و ابراهیم و موسی
و عیسی ابن مریم و اخذنا متهم میثاقا غلیظا﴾ (الاحزاب ۷).

• خوای به خشنده پهیمانی داوه به پیغه مبه ﴿د.خ﴾ که
بیپاریزت له مروفه کان ﴿والله يعصمك من الناس﴾ (خوا
نه تپاریزت له مروفه کان) بویه کاتیک نافرمتیکی جوله که دمی ویت
ژهر خواردی بکات پیغه مبه ﴿د.خ﴾ بیی ده لیت خوا نه م
دمسته لاتهی نه داوه به تو (نهی بو داویتی به لوبه ید!!) ﴿يا أيها
الرسل بلع ما أنزل إليك من ربك وإن لم تفعل فما بلغت رسالته
والله يعصمك من الناس إن الله لا يهدي القوم الكافرين﴾ (المائدة
۶۷).

به لام نه م پهیمانه نه دراوه به پیغه مبه رانی تر به لکو پیغه مبه
هیه کوژراوه، به تایبه تی پیغه مبه رانی بنو ئیسرائیل (شعیا و
نهرمیا و دانیال....) ﴿افکلما جاءکم رسول بما لا تهوی انفسکم
استکبرتم ففريقا کذبتم و فريقا قتلون﴾ (البقرة: ۸۷)،

هر کاتیک پیغه مبه ریکتان بو رموانه کرابیت و به دلا و
نارمزوی ئیوه نه بوبیت خوتان به زل و گه وره زانیوه، پو لیکتان به
درو زانیوه و هندیکی تر تان کوشتوه.



﴿وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ حَقٍّ﴾ (آل عمران: ۲۱) پېغەمبەرەن

دەكۆزەن بە نارەوایی.

• پېغەمبەر ئەيۇب (عليه السلام) نەخۆشی پېستی ھەبوو نەك

جادووی لیکراییت و ئاگای لەکاری پېغەمبەرایەتی نەماییت.

لە کۆتاییدا دەرگەت ئەم ھەموو بەلگە شەری و عەقڵیە

رەتکەینەو سەور بێن لەسەر ئەوێ کە تەنھا یەك فەرمودە

دەشت راست بێت و ئەم ھەموو شتانە ی تر ھەلە بن لە کاتیکدا

راستی ئەم فەرمودە پێچەوانە یە لەگەڵ ھەندیک فەرمودە ی تر کە

ھەمان کەس (ئیمامی بوخاری) گێراویتیەو، پێچەوانە ی ھەندیک

ئایەتە، عەقڵی دروست و تەواو و ئیماندار رازی نابێت سوکایەتی بە

پېغەمبەرەکەو بکەیت و کەسێش نەئێت ئەمە کە مەکردنەو نە

لەپەلە و پایە ی پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ بەلگە ئەمە لێدانیک راستەو خۆیە

لە کەسایەتی و پێگە ی پېغەمبەر.

تەبیین: سەبارەت بەبۆجوونی (جادوو و جنۆکە) گومانێ تیدا

نە ئەگەر جنۆکە بێتە جەستە ی مرۆف یان جادوو لەکەسێک بکەیت

دەبێت بۆ مەبەستی خراپەبێت، ئەگەر یەکێش ھە یە بۆ چاکە بێت.

ئەگەر ھاتنی جنۆکە بۆ ئەو بێت تاك کاری خراپە بکات:

بەدرێژایی میژووی ئیسلام نەمان بیستوو ھێچ کەسێک تەوانیبێتی

لەبەردەم دادوم ھۆکاری تەوانەکانی بخاتە پال جنۆکە یان جادوو

(واتە کاتیک دزی دەکات یان زینادەکات یان پیاویک دەکوژیت یان

درۆیهك دمكات یان تەنانەت سەرپنچیهکی ئۆتۆمۆبیل دمكات) بلیت بەدەست خۆم نەبوو جنۆکه پێی کردم یان لەژێر کاریگەری جادودا ئەو کارەم کرد، ئەگەر واش بلیت کێ باوەر بەم قەسەیهی دمكات؟ (یان دەبیت بەدرێژایی مێژووی ئیسلام دادومەکان شارمەزاییان لەم بابەتەدا نەبویت بۆیە هیچ تاوانیکیان نەداوەتە پال جنۆکه یان جادوو، بەلام ئەم دەستە نەزانە کە لە خورافیاتدا بزانە؟! دیاری دەکەن کێ جادووی لێکراوە و کێ لەژێر کاریگەری جادوو و جنۆکهدا کارەکانی ئەنجام دەدات؟)

ئەگەر کاری باشە بیت: کەسمان نەدی بلیت سەرکەوتنەکانی من، بروانامەکانم، رەفتارە جوانەکانم بەهاوکاری جنۆکه یان بەپاڵێشتی جادوو بەدەست هێناوە، کە جنۆکه و جادوو نەتوانن سودوزیانت پێبگەیەنن، بوون و نەبونیان وەک یەک وایە، تەنها ئەوەی دەگۆریت ئەومێهە هەندێک هەلپەڕست و پارەپەڕست و فریودەر و لەیاسا دەرچوو بێکار دەبن و کۆمەلگە لەزێان و تاوانەکانیان بەدووڕ دەبیت.

٦- قورئان شیفایە بۆ نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکان:

کەسمان وەک باوەڕدار گومانمان لەوە نیە کە قورئان کتیبێکی ئاسمانیە و خوای بەخشندە وەک بەرنامەی ژيان بۆ سەرچەم مرووفەکانی ناردوووە تاکو رێنموویان بکات بۆ ژيانێکی پڕ ئاسوودمیی و کامەرانیی. (سەرچەم شوێنکەوتوانی ئاینەکان پەرتوکەکانی خوێان لا پیرۆزە و رێژیکێ تایبەتی لێدەگرن).



لەقورئاندا سەرچەم بوارەکانی ژيانی تێدايە و دمیەها چیرۆکی
میژووی تێدايە کە تاك پەندو نامۆژگاری لێمردەگرێت لەژيانیدا،
بەلام ئایا قورئان پەرتوکیکی زانستیه بۆ چارەسەری نەخۆشی؟ ئایا
خوای بەخشندە خۆی باسی لەووە کردووە کە قورئان بۆ چارەسەری
نەخۆش بەکاربێت؟ ئایا ماناکانی شیفا لەقورئاندا بۆ نەخۆشییە یان
بۆ بابەتیکی ترە؟ ئایا دابەزاندن لەپلەو پایە یان قورئان بۆ ناستی
کتیبيکی پزیشکی رێزگرتنە لەقورئان یان سوکایەتی پێکردنە؟
چونکە ئەگەر وەك سەرچاوەیەکی زانستی بروانینە قورئان دەبێت
ناوبەناو گۆرانگاری تیا دا بکەین بەهۆی گۆرانکاری لەزانستدا؟ ئایا
نەخۆشییە تازەکان لەقورئاندا چارەسەری بۆ دانراوە؟ ئایا تەنانەت
نەخۆشییە سادەکانیش باس کراوە وەك (سکچوون، رشانەو،
هەلامەت، بەرزى فشارى خوین، شەکرە، رمبو- بەردى گۆچیلەو
زراو،..... هتد)

لێرەدا واباشە باس لەووشەى شیفا بکەین کە مەبەست لێى
چاکبۆنەو مەبە نەك چارەسەرکردن چونکە پزیشك و دەرمان و
شێوازەکانى تر هۆکاری چارەسەرن نەك شیفا بەلام دەلێن قورئان
شیفایە بۆ نەخۆشى ئەى ئەگەر کەسێك خویندى و چاکنەبوووە
لەنەخۆشى؟! وەلاممان چیه؟ ئایا لەسەردەمى پێغەمبەردا کەس
نەخۆش نەکەوتوو؟ ئایا بۆ کەسیان قورئان بەکارهێنراوە؟ ئایا هیچ
کام لەخەلیفەکانى راشدین ئەم پێشەیان کردووە بەقورئان
نەخۆشى چارەسەر بکەن؟ ئایا تەنها حالەتێك دەبێتە پێمەر بۆ

ژیانی تاکه‌کان ودارشتنی به‌رنامه‌ی ژیان له‌کاتیڤدا نه‌و کهسه‌ته‌ن‌ها جارێک نه‌مه‌ بکات دواتر خویشی نه‌یکاته‌ پېشه‌ به‌لام له‌مرۆدا هه‌زاره‌ها کهسی فیلباز و قولبر په‌یدابین به‌ناوی قورنانه‌وه‌ لایه‌نی سۆزداری تاکه‌کان فریو‌بدمن و به‌خویندنی هه‌ندێک نایه‌ت که‌هیج په‌یومندی به‌نه‌خۆشی و چارمه‌رموه‌ نیه‌ برێکی زۆرپاره‌ له‌تاک بیه‌نن.

له‌قورناندا شه‌ش جار ووشه‌ی شیفا هاتوه‌

١- یا ایها الناس قد جاءکم موعظة من ربکم وشفاء لما فی الصدور وهدی ورحمة للمؤمنین (٥٧ یونس)

ئه‌ی خه‌لکی‌نه‌ بۆتان هاتوه‌ نامۆژگاری له‌لایه‌ن په‌رومردگار تانه‌وه‌ شیفایه‌ بۆ ئه‌وه‌ی له‌سنگ تاندایه‌ و رینمووی و میهرمبانیه‌ بۆ برواداران، دیاره‌ لێرمدا مه‌به‌ست له‌شیفا ئه‌ومیه‌ که‌له‌سنگدایه‌ له‌گومان و دوودلی سه‌بارمت به‌نایین نه‌ک مه‌به‌ست پێی نه‌خۆشی سیل و رمبوو و ته‌نگه‌ نه‌فه‌سی و نه‌خۆشی دڵ و نه‌خۆشی زمانه‌کانی دڵ و گه‌ورمبوونی دڵ و گیرانی بۆریه‌کانی خوێن بێت. راستی ئه‌مه‌ش ئه‌ومیه‌ که‌س ناتوانی‌ت لافی ئه‌وه‌ لێ‌بدات که‌ئه‌و نه‌خۆشیانه‌ شیفا ده‌دات به‌خویندنی قورنان ئه‌گه‌ر که‌سی‌یکیش ده‌لێت من ئه‌وه‌ ده‌که‌م با ئیتر نه‌شته‌رگه‌ری دڵ و قه‌سته‌ره‌ و شه‌به‌که‌و بالۆن لابه‌رین. دهرمان و سه‌نته‌رمکانی رمبو و هه‌ستیاری داخه‌ین.



۲- قاتلوهم يعذبهم الله بأيدكم ويخزهم وينصركم عليهم
ويشف صدور قوم مؤمنين (۱۴) و يذهب غيظ قلوبهم و يتوب
الله على من يشاء و الله عليم حكيم (۱۵) (التوبة).

باومرداران بجهنگن له دزيان خوا بهدمستی ئیوه سزايان دمدات و
ريسوايان دمکات و سمرتان دهخات بهسهریاندا خوا سینهو دلی
کۆمهلی موسولمانان ساریژدمکات که بهدمستی نهوان نازار و نهشکه نهجه
دراون ههرومه ها داخ و خمهتی پهنگخواردوو له دنگان دمردمکات و
خوا تهویه و مردمگریژت له هه مرکه سیڤ که بهیه ویت وه خوا زاناو دانایه.
وا بزانه دمقی ئایه ته هینده روون و ناشکرایه جگه لهم رافیه
رافیه تر هه ئناگریژت ته نهها له حاله تیڤدا نه بیژت که سیڤ هه
شارمزاییه کی له زمانی عهرمبیدا نه بیژت.

۳- ثم کلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من
بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم
يتفكرون (۶۹ النحل)

پاشان له هه موو بهروبومیڤ بخۆ نهوسا نهو ریڤگایانهی
پهرومردگارت بگرمبه بهملکه چی لهسکهکانی نهو ههنگانهوه
دیته دمر خواردنه و میه که پرمنگی جیاوازه که شیقای تیدییه بو
خه لکی بیگومان له ویدا نیشانهی گه ووره ههیه بو کهسانیک
که بیردمکه نهوه، دیاره لیڤه مه بهست ههنگوینه نه که خودی قورئان.

۴- ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد
الظالمين إلا خسارا (۸۲ الإسراء).

ئەم ئايەتە ئەو ئايەتەيە كەزۇر جار ئەوانەى بەناوى قورئانەو
چارەسەر دىمكەن وەك بەلگە دىمەيننەو رافەى تەواوى ئايەتەش
برىتتە لە:

سىياقى ئەم ئايەتەو ئايەتەكانى پېشووۋى لەھەمان سورتدا باس
لەباومپردارى دىمكات (لەم قورئانەدا دىمىرىنە خوارمەو ئەوۋى كەھۋى
شىفا و مېھرىبانىيە بۇ برواداران بەلام بۇ ستمەكاران ھىچ زىاد ناكات
بىتجگە لەخەسارتمەندى. واتە لەم قورئانەدا ھىندە ئايەت و بەلگە
دادمەزىنن كەسارىژ و رەھمەتە بۇ براواداران و بىباومپرانىش زىاتر
خەسارتمەند دىمەن لەبەر ئاشكرائى بەلگەكان.

لېرە زۇر روونە ئايەتەكە باس لەبابەتى باومپردارى دىمكات نەك
نەخۇشى چونكە ئايەتەك پېش ئەوۋە باس لەھەق و باتل دىمكات و
پېشتىرىش باس لەرىنمەونى دىمكات كەپىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەئەت (ئەى
پەرومردگارم لەھەر كارىكدا بووم راست و چاك پېم ئەنجام بدە
راست و چاكىش پېم كۇتائى بىنە﴿، ئەگەر ئەم ئايەتە مەبەست لىى
شىفاى نەخۇشى بېت كەواتە خويندنى قورئان بەسەر تاكى برواداردا
(نەك موسولمان) دىمىتە چاكبەنەوۋە و بۇ كەسى بى برواش دىمىتە
نەخۇشى زىاتر و خراپەتبوونى ھالەتەكەى لەكاتىكدا ئەم كەسانە
باس لەوۋە دىمكەن و بروادار و موسولمان و مەسىحى و جولەكە و
بىباومپرىش ھەموۋى چارەسەر دىمكەن.

ئەو كات دەمانتوانى قورئان بىكەينە پىئومرى ئەوۋى كەسىك
بەراستى بروادارە يان دووروو و بىباومرە بەوۋى لەكاتى نەخۇشىدا



قورئانمان لەسەر دەخویند ئەگەر چاکبوابەتەووە بروادارە و ئەگەر خراپەتربوابە کەواتە ستەمکارە!

۵- واذا مرضت فهو يشفين (۸۰ الشعراء)

ئەگەر نەخۆش کەوتم ئەووە ﴿خوا﴾ شىقام دمدات ديارە لێردا خوای بەخشنده باس لەیەكێك لەسيفەتەکانی خۆی دمكات کەشيفای نەخۆشی دمكات نەك قورئان شيفايە بەلکو خوا خۆی شيفا دمكات کەشيش لەمە گلەیی نیه.

۶- ولو جعلناه قرآنا أعجميا لقالوا فسلت آياته ء أعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد (۴۴ فصلت)

ئەگەر ئەم قورئانەمان بەزمانی جگە لەعەرمبی بناردایە ببابوهرمان دميان ووت بۆ ئایەتەکانی بەروونی شینەکراومتەووە (چۆن دمبیت) قورئانی عەجەمی و پێغەمبەری عەرمبی. ئەى محمد بلى قورئان بۆ کەسانێک کەبابوهریان پێی هیناوە رێبەر و چارەسەری گومانە وە ئەوانەى بابوهری پێ ناهینن لەگوێياندا گرانی وکەهری هەیه وەههرومها لەناست ئەو قورئانەدا کوێرن ئەوانە لەشوێنێکی زۆر دوورە بانگکراون. سەرجهەم ئایەتەکانی پێش ئەم ئایەتە باس لەبابەتی بابوهرداری و رێنموونی دمكات بەههچ جۆرێک باس باسی نەخۆشی و دەرمان و چارەسەر نیه.

لیره دهبینین هەر شەش ئایەتە دوور و نزیک باسی شیفای
 نەخۆشی تیا نیه جارێک خۆی بەخسێندە باس لە سێفەتێکی خۆی
 دەکات کە (شافق) جارێکی تر باس لە هەنگوین دەکات کە شیفای
 تیاپە و جارەکانی تریش باس لە دوودلێ و پتەوکردنی ئیمان و
 هیدایەت دەکات بەبەلگە ئاشکراکانی هورئان.

پێغه مەر ﴿د. خ﴾ دهمەرمووت

"الشفاء في الثلاث كية نار، أو شرطة محجم، أو شربة عسل
 قال: وما أحب أن أكتوي، وفي اللفظ الآخر قال: وأنا نهى أمي عن
 الكي" (رواه البخاري).

شیفا لەسێ شتداپە (داخکردن، کە لە شاخ، هەنگوین، حەز ناكەم
 داخبکریم لە شوێنێکی تردا دهمەرمووت من نەهێ دەکەم
 لەئۆمەتەکەم لە داخکردن (بوخاری). بەهیچ جوێرێک باسی هورئان
 ناکات تۆ بێی بیری چووت؟!

تەنها و تەنها باسی لەسورمەکانی (المعوذتین) دەکات تەنانهت
 کاتیەک یەکیەک لەهاوەلێن باس لەو دەکات کە کەسێک مار بپۆهێ
 دەدات و فاتیحای لەسەر دەخوینێت دژی کارەکی ناووستیت بەلام
 دواتر کاریشی پێناکات واتە تەنها بۆ حالەتێک بوو نە کرابێتە
 پێشە.

باشان پێ دهمەرمووت دوعا بۆنەوانە دەخوینێت کە تاو بپۆمدان
 و ئازاری برینیان هەبێ ئەو ئەوانە بۆرانیوە و شان و نەخۆشی
 دل و هەناسە تەنگی و خوینبەر بوون و ناتەواوی کرۆمۆسۆم و



خواربوونى پەلەكان و ئىفلىجى مېشك و دواگەوتنى ئاستى ژىرى
 و..... ھتد. سەدەھا نەخۇشى تریان ھەيە بەجى چارمەر دەكرىن؟
 تەنانەت لەرۆزگارى ئەمرۇدا ئەگەر پەلى گەرمى مندالەكەت
 (۴۰) بېت دادەنىشیت بەدىارىەوۋە دوعا دەكەى يان فېنكى دەكەیتەوۋە
 و دەرمانى دەمدىت، ئەگەر يەككە مار يان دووېشك پېوۋە بدات
 فریاگوزارىيە سەرمەتايەكان و رەوانەى نەخۇشخانەو بەكارھىنانى
 دەرمانى بۇ دەكەى يان بەدىار كەسىكى نەزانەوۋە دادەنىشیت دوعاى
 بۇ بكات و پارمەت لېبسىنىت؟ كەسك ھەيە بەخۇى بلىت عاقل و
 ھۆشمەند وەلامى دووۋە ھەلېزىریت؟ دەبىت ئەو راستىە بزانیت ئەو
 دوعاينە پېش نەخۇشەكە بۇ تۆيە بۇ ئەوۋە كاتكە مندالەكەت يان
 ھاوسەرمكەت دەبىنىت بەو حالەتە بۇ ھېۋرگەرنەوۋە تۆيە تاكو
 دەرۋەت ئارام بېتەوۋە نەك بۇ چاگبونەوۋە ئەوان.
 ئەمە وەكو ئەوۋە وایە دوو كەس بچنە لای دىگتۆر دەرمان بۇ
 يەككىيان بنوسىت كەنەخۇشە بەلام كەسە تەندروسىتەكە بېخوات
 نەخۇشەكە بلىت چاگبومەوۋە سەيرە كەسىك قورئان دەخوئىنىت
 كەسىكى تر چاگدەبىتەوۋە ئەى ئەو كەسە خۇى بۇ ناخوئىنىت؟
 سەير لەوۋەدایە ھەندىك كات بە نەخۇش دەوترىت رۇزانە بۇ
 ماوۋە (۶-۱۲) گاژىر بېسەرى قورئان بېت و ھەندىك كات دەنگى
 خوئىنەرمەكەشى بۇ دىارى دىگىت بەناوۋى سونەتەوۋە !!
 لە كۆتادا كەس نىە بلى خوئىندى قورئان بۇ تاكى موسولمان
 بېسوودە، بەلكو گومانى تىدا نىە كە قورئان دەبىتە ھۇى ئارامى



دڭەكان و ھىور بونەوۋە تاك و نزيك بونەوۋە لەخودا و زياتر
 متمانەبوونی بەخود و دوور كەوتنەوۋە لە خۆگونجاندنی نادروست
 (وەك جگەرە و مەى و مادەى ھۆشبەر) بەلام ھىچ كات قورئان بۆ
 چارەسەرى نەخۆشى دڭ و شەكرە و فشارى خوین و سىچوون و
 قەبرى و پەشیویەكانى پەریزادە رژین (غەدى دەرەقى) و شكانى
 ئیسكەكان و لەجىچوون، و خوینبەر بوون، ھەلامەتو كۆكە و سىل و
 رمبو نەھاتوو. چونكە قورئان بەرنامەى ژيانە نەك پەرتوكىكى
 پزىشكى.

۷- ئەوانەى نەخۆشى دەرۋىيان ھەيە كەسانى توندوتىزۇ

شەرەنگىزن؟

بەشیۆمىەكى گشتى رېژەى تاوان لەنيوان ئەوانەى نەخۆشى
 دەرۋىيان ھەيە و ئەوانەى تەندروستىن يەكسانە بەلام زياتر
 لەھۆكارىك وادەكات خەلكى وابزانن ئەوانەى نەخۆشى دەرۋىيان
 ھەيە توندوتىزترن:

← فشارى بەردەوامى خىزان و كۆمەلگە لەسەر تاكى
 نەخۆش.

← بەكەم سەپىرگىرنى لەلايەن كەسانى ترەو.

← سوكاپەتى پىكردىنيان لەلايەن ئەوانەى بەخۆيان دەئىن
 تەندروستىن و نەخۆشى دەرۋىيان نيە!

← لەكاتى بوونى ھەر كىشەو دەمەقائەيەك بەبى
 پرسىياركردن يەكسەر تاوانەكە دەدرىتە پال تاكى نەخۆش.



← زۇرجار كەسانى تر لەخىزاندا كېشەيان ھەيە و بەبى
ئەۋەى پەيۋەندى بەنەخۇشەكەۋە ھەبىت تاۋانەكە دەمدەنە پال ئەۋ،
تاكو دراۋسى و كەسانى تر كەگۈبىيىستى دىنگە دىنگيان دىبىن، بلىن
ئەۋ مائە چەند گوناھن ئەۋ نەخۇشە نايەلېت ئىستراحتە بىكەن
لەكاتىكدا ئەندامانى ئەۋ مائە نايەلن نەخۇشەكە پىشۋوبدات.

← زۇرجار ئەۋ داتايانەى لە داداگانەۋە وەردەگىرىت
داتايەكى دروست نىە بەئكو بۇ ئەۋەى بەرپىرسىيارىتى لەسەرتاك
كەمبىرىتەۋە ۋا نىشان دەدرىت كەبارى دەرونى دروست نەبۋەۋە لەۋ
كاتەدا.

← ھەندىكجار لەژىر كارىگەرى ھەلۋەسەۋ وەھم دا نەخۇش
رەفتارى توندوتىزى دىنۋىنېت.

← ھۆكانى راگەياندىن ھەر كاتىك تاۋانىك يان توندوتىزىەك
روبدات راستەۋخۇ بەبى چاۋمىرىكىردى ئەنجامى لىكۋلىنەۋەكان
دەلېن كەسەكە نەخۇشى دەرونى ھەيە.

• بەپى تۈنۋىنەۋەمىيەكى سۈيدى لەلەيەن (گران ئىم و ھازل.س)
لە گۇفارى ئەمىرىكى بۇ نەخۇشە دەرونىەكان سالى (۲۰۰۶)
بلاۋكراۋەتەۋە (ھەرچەندە ئەگەرى توندوتىزى لەنىۋان نەخۇشانى
دەرونى زىاترە بەلام تەنھا (۱ لە ۲۰) تاۋانەكان لەلەيەن كەسانى
خاۋەن نەخۇشى دەرونىەۋە ئەنجام دراۋن).

• بەپى جۇرى نەخۇشەكە دەگۈرىت دەشېت بەپەلى يەكەم
ئەۋانەى مادەى ھۆشەۋر بەكاردېنن لەكەسانى تر توندوتىزىترىن



بەھۇي كارىگەرى و مرگرتن يان لىگرتنەھەي ئەو مادانە و بەپلەي
دووم ئەوانەي نەخۇشى سكىزۇفرىنپان ھەيە بەھۇي كارىگەرى
ھەلومسە و وھەم و خراپى خزمەتگوزارىيە دىرونيەكان.

۸- ھەندىك ناو دەبىتە ھۇي شومى و نەخۇشى؟

يەككەك لەئەركەكانى دايك و باوك ئەومىيە ناوئىكى گونجاوو شياو
لەمندالەكەيان بىنن و بىريان بىت ئەم مىندالە پۇژىك دىت دەبىتە
كەسىكى گەورەو وەكو ئەوانى لىدىت ئايا ئەو ناوەي بۇي دادمىنن
خۇيان ھەز دەكەن خەلكى بەوناوۋە بانگيان بىكات، راستە ھەندىك ناو
بىرك ھىماي پەشېنى پىوۋەيەوۋە و ھەندىكى تر شادمانى، بەلام ھىچ
كاميان نابىتە ھۆكارىكى سەرەكى بۇ ئەوۋەي تاك توشى نەخۇشى
دىرونى بىيت. بىگومان ئەگەر كەسەكە ئارەزى ئەو ناوۋەي نەدەكرد
دەتوانىت بىگۇرئىت بەلام نەك كەسانى تر پىي بلىن ئەم
نەخۇشىيەي تۇ ھۆكارەكەي بۇ ناوۋەكەت دەگەرئىتەوۋە واباشە
بىگۇرئىت و ھەندىك نەخۇش ھەيە زىاتر لەجارىك ناوۋەكەيان
بىگۇرئەو.

ھەندىكجار لەكۇمەلگەي خۇماندا بۇ دىرېرىنى نارەزايى
بەرانبەر بوونى پەگەزىك ناوئىك لەدوا تاكى ئەو پەگەزە دەننن بۇ
نەمۇنە ناوۋەي كچەكەيان دەننن (نەپەت) كاتىك مىنداللى كچيان
زۇرئىت يان ناوۋەي مىندالە كورمەكەيان دەننن (شوان) وەك ئامازەيەك
بۇ بوونى شوانىك بۇ كچەكان. ئەم ناوانە كارىگەرى دىرونى لەسەر



تاك يان ئەندامانى تر خىزان دادمىت بەلام نەك وەك ئەوۋى
ھۆكاريكى سەرەكى بىت بۇ نەخۇشى دەرونى.

يەككە لە ئەركەكانى باوان ئەومىيە ناويك بۇ مىندالەكەيان بىنن
كە ئاماۋى توندوتىۋى و خۇبەزلزانين و رەشبينى و زالبوون بەسەر
كەسانى تردا تىدا نەبىت. بۇيە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموئىت ئىۋە
لەرۋى قىامەتدا بەناۋى خۇتان و باوكتانەۋە بانگ دىكرىن با
ناۋەكانتان باش بىت.

"إِنتُمْ تَدْعُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَسْمَائِكُمْ وَأَسْمَاءَ آبَائِكُمْ فَأَحْسِنُوا
أَسْمَاءَكُمْ" (ابوداود). لەفەرمودەيەكى تردا دەفەرموئىت لەمافەكانى
مىندال بەسەر باۋكەيەۋە ئەومىيە كەناۋىكى باشى لىبىت " إِنْ مِنْ
حَقِّ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ أَنْ يَحْسِنَ اسْمَهُ " (الجامع الصغير)
۹- پىكەينانى ژيانى ھاۋسەرى چارەسەرە بۇ زۆرەي
نەخۇشەيەكان:

بەداخەۋە ئەم بۇچۈنە ھەلەيە لەسەر جەم ئاستەكانى كۆمەلدا
بالاۋە. كاتىك خىزانىك ئەندامىكىيان نەخۇشى دەرونى دەبىت
ھەۋلدەمەن ھالەتەكە بشارنەۋە سەردانى پزىشكى پى نەكەن يان
پاش ماۋمىيەك لەۋمەرگرتنى چارەسەر كاتىك ھەندىك لەنىشانەكانى
دىار نامىنيت بەئاسانى ناناسرىتەۋە كەنەخۇشى دەرونى ھەيە خىرا
پەنا دەبەنە بەر ئەۋەى ژنى بۇ بىنن يان بەشوۋى بىدەن بى ئەۋەى
بەلايەنى بەرامبەرى بلىن نەخۇشى دەرونى ھەيە. بەبۇچۈنى خۇيان
بەزنىھان يان شوۋىردىن كىشەكان چارەسەر دەبىت و ھەندىكجار بۇ
لەكۆلگەرنەۋە خىزانى بۇ دروست دەكەن.

بەداخەو ھەندىك پزىشك كاتىك نەخۇشېك سەردانىان دەمكات
 بەنېشانەكانى ھالەتەكەى وا دمردەكەوى كەگرفتېكى كۆمەلایەتى
 ھەبىت زياتر لەتەندروستى، ھەندىكجار گەرتى تەندروستىشى ھەپە
 ومكو ھالەتى دلەراوكى يان خەمۇكى بەكەسوكارى نەخۇش دەلېن
 لەپستەپەكى گالتە نامىزدا ژنى بۇ بېنن چاكدمبىت! يان بۇ شوو وا
 دمكات!

لېرمدا جېى خۆپەتى نامازە بەھەندىك راستى بدەين:

• ھەرگىز بنەماى خىزان لەسەر درۆ و فىل لەپەكکردن
 دانەمەزىت و ئەو خىزانانەى بەو جۆرە دروست دەكرېن تەمەنى
 بەردەواميان لەتەمەنى فرىودانەكە درېژتر نابىت.

• ھەرگىز ئاينى پېرۆزى ئىسلام لەسەر ئەو فرىودانە پازى نپە،
 لەكاتىكدا پېغەمبەرى ئىسلام بۇ فرۆشيارىك كەبرىك گەنمى تەپ
 بەنرخى گەنمى ووشك بفرۆشېت بلىت ئەو لەنېمە نپە واتە
 لەرىزى موسولمانان نپە دەبىت بەرامبەر ئەو بلىت چى لەبابەتېكى
 واگرنگدا درۆ دمكات و تاك و خىزانى بەرامبەر فرىو دەدات.

• بېگومان ئەم بارە لېرمدا ناوھستىت بەلگو پاش ماوھپەكى
 كورت كارمەكە دادگای تېدەكەوېت لەپرى خىزان دروستکردن دژاپەتى
 لەنېوان دوو بنەمالەدا دروست دەبىت.

• گەلېك نمونەى زېندوو ھەپە كاتىك خىزانىك لەسەر بنەماى
 درۆ دروست دەكرېت زۆر خېرا ھەرس دېنېت و گەلېك كېشەى
 كۆمەلایەتى و ياساى لېدەكەوېتەو زياتر لەنمونەپەك ھەپە



كەھەردوو خىزان درۋيان لەگەڵ يەك كرددوو دوو كەسى خامون نەخۆشى دەرونى ھاوسەريان كرددوو. لەو درۆ و درۆ كارى كى بەرپرسياره؟ بېگومان نەخۆشەكان خۆيان درۆ ناكەن و حەز بەو ژيانە ناكەن لەسەر بنەماى درۆ دروست بوو؟ چى وامان لىدەمكات درۆ بكەين ئايا بەو لەبرى خىر تاوانىكى گەورە ناكەين؟ ئەمە شاىەتى درۆ نىە كەپىغەمبەر ﴿د.خ﴾ ئاگادارمان دەكاتەو لى؟ ئايا لەدروستبوونى كىشە كۆمەلايەتى و ياسايەكان كى بەرپرسياره؟ تەنها و تەنها ئەندامانى خىزان كە فشار دەخەنە سەر نەخۆش بۆ ماومەك وەم كەسىكى تەروست رەفتار بكات يان راستىەكان بشارىتەو.

۱۰- ئەو نەخۆشى دەرونى ھەيە ناتوانىت ژيانى ھاوسەرى

پىكەيىت:

وەك چۆن كەسانىك ھەن لەو باومردان پىكەيىنانى ژيانى ھاوسەرى چارەسەرە، كەسانىكىش ھەن لەو باومردان كەئەوانەى نەخۆشى دەرونيان ھەيە دەبىت بىر لەژنەيان نەكەنەو، لەلايەكەو بەبيانوى ئەو زىنەيان بەرپرسيارىە و بەم كەسانە ھەئاسورپىت لەلايەكى ترمە وای بۆ دەچن منداڵەكانيان توشى ھەمان نەخۆشى دەبىت. لىرەدا تەنها وەلامى بەرپرسيارىتەكە دەدەينەو وەلامى ئەوى تريان لەپرسيارىكى تردايە.

گومانى تىدا نىە كەپىكەيىنانى ژيانى ھاوسەرى بەرپرسيارىتەو ئەركىكى گرانەو بەھەموو كەس ھەئاسورپىت، ئەگەرباسى ئەوانە



بکەين كەنەخۇشى دەرونيان نيە ئايا چەنديان دەتوانييت خيزان
 دروست بکات؟ يان ئەوانەى دروستيان کردووە چەنديان سەرکەوتون
 لەو پەيوەنديە ھاوسەرپەدا؟، ئەو ھەموو تەلاقەى دەدریت چەنديان
 نەخۇشى دەرونيان ھەيە؟، ديارە بېرکى زۆرى ئەو جيابونەوانە بۆ
 ھۆکارى کۆمەلایەتى و ئابورى و پیکەو نەگونجان وناپاکى ھاوسەرى
 و.... ھتد دەگەرپتەو بەلام ئەم ھۆکارانە زۆر باس ناگریت کاتیک
 یەکیک لەھاوسەرمان نەخۇشییەکی دەرونی دەبیٹ ئەوی تریان
 لەکاتی جيابونەویدا بەھەموو دونیادا جار دەمات کەھاوسەرکەى
 نەخۇشى دەرونی ھەبوو بۆیە جيابۆتەو، ئەگەر وانەبوايە ئەم
 کەسپکى زۆر باشەو لەگەل ھەموو کەسپکدا ھەلەمکات و ھەول دەمات
 سۆزوبەزمى دەوروبەر بۆ خۆى رابکیشیت. گومانى تیدا نيە
 لەکۆمەلگەيەکی دواکەوتوى وەك ئیمەشدا نەخۇشى دەرونی وەك
 نەنگیەك يان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەگرى بۆیە دەوروبەر پیتی
 دەلین (دەست خۇش باش بوو خۆت نەجات دا، تەمەنى خۆت لەچیا
 دەفەوتینیت، لەگەل ئاقەلەکاندا زۆرمان تەواو کردووە جا
 نۆبەى.....) زۆر پستەى بى سەروبەرى تر. ئیتەر کەس گوى لەلایەنى
 بەرامبەر ناگریت، ھەموو کیشەو گرافتەکان دەگەرپننەو بۆ لایەنى
 دوو دەم.

وەك لەوەلامى پرسىارمەکی پيشودا ووتمان ژيانى ھاوسەرى
 لەسەر کۆمەلای بنەما دروست دەگریت، بەلام بیرمان نەجیت زۆربەى
 ئەوانەى نەخۇشى دەرونيان ھەيە و نەخۇشییەکەيان بۆ ماومیەکی



ديارى كراوه دمتوانن ژيانى هاوسهرى دروست بكن و هيچ گرفتار نيه، نهوانهشى نهخوشى هوشمهنديان ههيه دمتوانن لهسهر بنهماكانى پيشوو بير لههاوسهرگيرى بكنهوه و دهبىت تاكى بهرامبهر ههموو راستيهكان بزانيىت سهبارت بهسروشتى نهخوشيهكه تاكو بهناگابىت لهشيوازى رهمتاركردن لهگهليدا، لهههنديك حالتهدا زور گرانه نهو كهسانه بتوانن پرؤسهى هاوسهرگيرى بهسهركهوتوى بهنهنجام بدن. بويه راست و دروست نهوميه نهوانهى نهخوشى دمرونيان ههيه و دهيانهويىت بچنه پرؤسهى هاوسهريهوه يان كهسوكاريان دهيانهويىت نهو پرؤسهيهيان بؤ نهنجام بدن دهبىت پيش وخت سهردانى پزىشكى دمرونى بكن بؤ نهوهى پنيان بليىت نهگهرى سهركهوتنى نهو كهسه لهو پرؤسهيهدا چهنده تا چ ناستيك نهو كهسه لهپهيوهندي كؤمهلايهتى و پيشهى سهركهوتوو دهبىت.

١١- نهخوشى دمرونى چاكبونهوهى نيه:

يهكيكى تر لهو بؤچونه ههلايه لهكؤمهلگهى خؤماندا و لهههنديك شوينى ترى دونيادا ههيه. بى ئؤميديه بهرامبهر بهچاكبونهوهى نهو كهسهى نهخوشى دمرونى ههيه، گومانى تيىدا نيه نهو بؤچونه لهراستيهوه زور دووره. زوربهى زورى نهخوشيهيه دمرونيهكان چاكدمبنهوه و رمنگه ههر يهكه لهئيمه لهژيانى خؤيدا دميهها حالتهى واى دهبىت كهكهسيك لهژيانيدا تهنها بؤ جاريك يان چهنه جاريك سهردانى پزىشكى دمرونى كرووه باشان لهژياندا

پېۋىستى بەچارەسەر و رېنمايى تر نەبوو. ئەگەرئەمە بۇ خەلگى ئاسايى راست بېت لاي پزىشكى دەرونى راستىكى حاشا ھەئەگرە كەئەوانەى نەخۇشى دئەراوگى يان خەمۇكى يان ترسى كۆمەلەپەتى يان ترسى تايەتايان ھەيە زۆربەيان چاكدەبنەو. (سەبارت بە ئەگەرى چاكدەبنەو ھەرنەخۇشىيەك، لەگەل نەخۇشىيەكەدا باسكراو).

۱۲- نەخۇشى دەرونى نەخۇشىيەكى بۇ ماودىيە:

زۇرجار لەژىر ئەم رستەيەدا ستەمى گەورە لەتاك و خىزان دەكرىت و ستەمەگە تەنھا بەتاكى نەخۇشەو ناووستىت بەلگو دەجىتە سنورى خىزان و ھەندىكجار لەو سنورەش تىپەر دەكات.

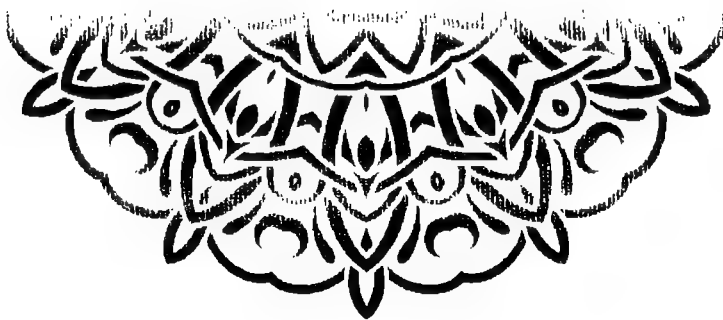
كىمان ھەيە ئەو ھەيە نەبىستىت كاتىك يەككە دىمەوېت زىانى ھاوسەرى دروست بىكات ئەگەر لەخىزانەكەيدا يەككىيان ھەبىت نەخۇشى دەرونى ھەبىت كەسوكارى كچەكە ھەنگاويك دېنە دواو ھەنگاويك ئەگەر نەخۇشىيەكە لەخىزانى كچەكەدا بىت چەند ھەنگاويك دېنە دواو ئەگەر بەتەواوى پاشەكشە نەكەن لەژىر پەردەى بۇ چوونىكى ھەلەى تردا (سى يەكى مىندال لەخالۋانى دەجىت).

گومانى تىدا نىە بۇ زۆربەى نەخۇشىيە دەرونىەكان بۇماو ھەنگاويك ھەيە بەلام نەك بەو جۆرەى خەلگى لىي تىگەپشتوون ھەركەسىك دايكى يان باوگى نەخۇشى دەرونى ھەبو مىندالەكانىشيان توش دىبن.

نەخۇشىيە دەرونىەكان بەشۋىمەكى گشتى دوو ھۆكارى ھەيە بۇماو لەگەل زىنگە (لەبەشۋىكى تردا باسى دەكەين)، گومانى تىدا



نىيە زۆرىيەى توپزىنەوۋە تازىمىكان ئامازە بەوۋە دىمىكەن ئەگەر يەككىك
 نەخۇشى دىرونى ھەبىت ئەگەرى ئەوۋەى تاكىكى تر لەو خىزانەدا
 توشى بىيىت زىاترە وەك لەكەسىكى تر كەلەخىزانەكەيدا ئەو ھالەتە
 نەبىت، بەلام توشبونەكە ھەتمى نىيە بەلكو ئەگەرمىكان زىاتر دىمىكات
 بۇ نەمۇنە ھالەتى دىلەراوگى نىيەكى لە (۳%) ى ھاۋلاتىيان توشى دىمىن
 بەلام ئەگەر يەككىك ئەم ھالەتەى ھەبىت ئەگەرى توشبونى
 ئەندامانى خىزان نىيەكى لە (۱۵%) يە. ھالەتى سىكىتزۇفرىنيا
 نىيەكى لە (۱%) ى ھاۋلاتىيان توشى دىمىن ئەگەر يەككىك لەباۋان ئەم
 ھالەتەى ھەبوۋ ئەگەرى توشبونى مىندالەكەيان نىيەكى لە (۱۰%)
 دىمىت و ئەگەر ھەردوۋ باۋان نەخۇشىيەكەيان ھەبوۋ ئەگەرمەكە بۇ
 لە (۳۳%) بەرزەدىيەتەۋە واتە يەك لەسى نەك لە (۱۰۰%).



بەشى سىيەم

ئايا پىغەمبەرى ئىسلام [مەھمەد] نەخۇشى دەرونى ھەبوو؟

ئايا پىغەمبەر ھەولۇ خۇكۇشتى داو؟

ئايا پېغەمبەرى (محمد) ﴿د.خ﴾ نەخۇشى دەرونى ھەبوو؟

زۆرۈن ئەوانەى بانگەشەى ئەو دەمگەن كە پېغەمبەرى ئىسلام محمد ﴿د.خ﴾ نەخۇشى دەرونى ھەبوو، ھەندىك ئەوانەى كەسانى داغ لەدەن بەرانبەر بە ئىسلام و خۇيان زۆرباش دەزانن ئەو بانگەشەى پان دژى بنەما زانستىەكانە و ھىچ بەھايەكى زانستى نىە بەلام دىيانەوئەت بەو بۆچوونە فرىوى ھەندىك كەس بدمەن كە شارمزاپان لە نەخۇشىيە دەرونىەكان نىە.

ھەندىكى تر بەھوى نەشارمزاپان لە بنەماكانى ئاپين و خۇئندەنەومى دەق بەبى رەچاوكردنى بنەما سەرمتاييەكان ئاپينى پىرۆزى ئىسلام و ھەلدەستەن بە لىدان لە كەسايەتى و سەنگىنى پېغەمبەر.

لەم بەشەدا بۆچوونى ھەردوولا دەخەينە روو ئەوانەى يەكەم وەلامدانەوميان بەبەلگەى زانستى، گروپى دوووم بە بەلگەى ئاپينى. بۆچوونى يەكەم؛ پېغەمبەرى ئىسلام نەخۇشى (بەشىوى مەزاجى دووجەمسەرى ھەبوو) كە ئەمە بۆچوونى بەشىك لەبەناو عىلمانى و پياوانى كەنىسە و ھەندىك لەبىر مەندەكانى رۇژئاوايە؟ سەرمتا دەبىت باسنىك لە نەخۇشى بەشىوى مەزاجى دوو جەمسەرى بىكەين تاكو بزەننن گرنەگىن نىشانەكانى چىن ؟

بەشىوى مەزاج

بەشىويەكانى مەزاج بەيەكىك لەنەخۇشىيە گرنەكانى سەردەم دادەنرەت بەھوى زۆرى پىژەى تووشىوان لەلايەك و كارىگەرى

بەرچاۋى لەسەر ژيانى تاك لەرووى كۆمەلەيتى و كاركردن و چالاكى و ئەو نەھامەتتايانەى لەم نەخۇشپىيە دىمكەونەو لەلەيەكى ترمە.

پەشپويەكانى مەزاج كۆمەلە نەخۇشپىيەكە لەسەرانسەرى جىهان دا ھەيە، بۆيەكەم جار (ھىبۇكرات) زاراۋى (شادى-پەش بىنى) بەكارھىنا بۆ وەسفى كەردنى تىكچونە دىمرونيەكان؛ پاشان لەسالى (۱۸۹۹) (ئىمل كەپلن) وەسفى ھالەتى (شادى -خەمۇكى ساپكۆسن) ى (Manic-Depressive Psychosis) ى كەردو.

بەشپويەكى ئاسان دىتوانىن پىناسەى پەشپوي مەزاج بەكەين بەوۋى كەتاك ھەست بەدلتەنگى يان شادى دىمكات و ئارمىزوى كەم يان زىاد دىبىت. واتە تاك بارى ئاساى خۆى لەدەست دەدات ئەم جەمسەرە ئەگەر بەتەواۋى دۆى يەك نەبن ئەوا لەزۆربەى نىشانەكانىندا پىچەوانەى يەكترن دەشپىت ھەردو ھالەتەكە لەيەك كەسدا روىدات ماومەك خەمۇكى ھەبىت و ماومەكى تر شادى تەنانت دەشپىت لەھەمان كاتدا نىشانەكانى تىكەل بن و لەھەرىكەتكان ھەندىك نىشانەى ھەبىت.

پىژەى تووشبوون:

پىژەى تووشبوونى خەمۇكى لەژاندا دوو ھىندەى پىاوان دەبىت (لەپىاواندا ۱۰% و لەژاندا ۲۰%) ھۆكارى سەرەكى ئەمەش دەگەرپتەو بۆ بوونى ھشارىكى كۆمەلەيتى گەرە لەسەر ژنان و كۆرپەكارى ئاستى ھۆرمۇن و ھشارى دووگىيانى و مەلۇبون.



خەمۆكى لەھەموو تەمەنىڭدا پروودەدات بەتايىبەتى لەنىۋان تەمەنى (۵۰-۲۰) سالىدا ؛ منال و بەسالاچوانىش لەم نەخۇشىيە بەدوور نىن؛ زياتر لەو كەسانەدا سەرھەلەدات كەپەيۋەندىيەكى لاوازيان بەچارەدەورمۇ ھەيە، لەنىۋان ژنانىشدا ژنانى تەلاق دراو ويۋومۇن لەژنانى تر زياتر توشى خەمۆكى دەپن.

پەشىۋى دوو جەمسەرى كەمتر پروودەدات و نىزىكەى لە (۱٪) دەپىت.

ھۆكارەكانى پەشىۋى مەزاج :

۱- بۆماوھ :

رۆلى بۆماوھ ئالۆزە و توۋىزىنەوكان نامازە بەو دەمەن كەپىژە تووشبوون بەخەمۆكى لەكەسانى پەلەيەكى نەخۇش دا دوو بۆسى ھىندەى كەسانى پەلەيەكى مەروۋىكى تەندروستە. ھەروەھا منالى دووانەى يەك ھىلكە ئەگەرى توش بوونى دووەميان (۵۰٪) ئەگەرىەكىيان نەخۇشىيەكەى ھەپىت ؛ ئەگەر منالەكان دووانەى دوو ھىلكە بن ئەم گرىمانەيە بۆ (۱۰٪- ۲۵٪) دادەبەزىت.

سەبارەت بەپەشىۋى مەزاجى دوو جەمسەرى لەكەسوگارى پەلەيەكدا (۱۰) ھىندە زياترە وەك لەكەسانى تر.

۲- ئاستى وەرگەر دەمارىيەكانى مېشك :

نۆرئىپنفرىن: زياتر لەتوۋىزىنەوئەك باس لەكەمى ئاستى دەكات لەھالەتى خەمۆكى و زىادبوونى چالاكى نۆرئىپنفرىن لەشادىدا.



بۇيە لەچارەسەردا ئەو دەرمانانە بەكار دەھىنرېت كەكارىگەرى ھەيە لەسەر ئاستى ئەم ماددىيە.

سىرۇتۇنن: زياتر لەتويژىنەومىيەك ئاماژە بەدابهزىنى ئاستى سىرۇتۇنن و پېنچ ھايدروكسى ئىندۇل ئەسىدىك ئەسىد (HIAA5) دىمگەن بۇيە ئەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە لەسەر ئاستى سىرۇتۇنن وىكو (سىرترالين و ھلۇكستىن و سىتالۇپرام و ئىستالۇپرام و پارۇكستىن) بەچارەسەرىكى گىرنگ دادەنرېن بۇ خەمۇكى.

دۇپامىن: رۇلى دۇپامىن لەخەمۇكىدا كەمتر روونە زياتر لەھالەتى شادىدا بەرزى ئاستى دۇپامىن بەدەردەكەوېت ھەندىك بەلگەى زانستىش ھەن لەسەر كەمى ئاستى دۇپامىن لەخەمۇكىدا.

۲- ئاستى كۆرتىزۇل: ئەوانەى خەمۇكىان ھەيە لە (۵۰%) يان ئاستى كۆرتىزۇلئان بەرزە.

۴- ھۆكارى كۆمەلەيەتى و دەرونى:

لەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە ؛ يان لەدەست دانى يەككە لەئەندامانى خېزان يان ھاورپىيەكى خۇشەويست ؛ جىابونەۋەى خېزان و راگواستىن و ئاۋارە بوون و دەرەدەرى و سەرنەكەۋتن لەكاردا ئەگەرى خەمۇكى لەماۋەى (۶) مانگى ئاينەددا شەش ھېندە زىاد دىمكات.

كىشە كۆمەلەيەتەكانى ناوخېزان و زەبرى دەرونى و سۆزدارى بەھۆكارىكى گىرنگى سەرھەلئانى دادەنرېت.



بەپېى زياتر لەتويزىنەومىيەك لەدمەست دانى باوان پېش تەمەنى
(۱۱) سالى ئەگەرى خەمۆكى زياد دەكات لەتەمەنى لاوتىدا.

بىكارى ھۆكارى توشبونە بەگەلىك نەخۆشى ئەگەرى توشبوون
بەخەمۆكى لەكەسى بىكاردا سى ھىندە زياترە ەك لەمۆقى خاوەن
پېشە.

۵- كەسىتى: ھەرچەندە ھەموو كەسىك ئەگەرى توشبوونى
بەخەمۆكى ھەيە و ھەموو مۆفەك تا ئاستىكى ديارى گراو بەرگەى
كىشەكانى ژيان دەگرىت ؛ بەلام تىببىنى گراو ەو كەسانەى خاوەن
كەسايەتتەكى (ھستىرى) يان (وسواسىن) زياتر توشى خەمۆكى
دەبن ەك لەكەسانى خاوەن كەسايەتتەكى (دژەكۆمەل) يان
(پارانۆيد) (Antisocial and Paranoid Personality).

۶- ناتەواى رژینى پەريزادە (غودەى دەرەقى): ئەگەر كەم
دەربدرىت نیشانەكانى ھاوشىوەى خەمۆكى دەبن و ئەگەر زۆربىت
نیشانەكانى ھاوشىوەى شادى يان دلەراوكى دەبىت.

۷- تەمەن: ھەموو تەمەنىك ئەگەرى توشبوونى ھەيە بەخەمۆكى
بەلام تىببىنى گراو لەرەگەزى مېنەدا زياتر لەچەند مانگى دواى
مندالېون و تەمەنى ناوومىدىدا پوودەدات، لەھەردوو رەگەزدا
لەبەسالچاوندان ئەگەرى توشبوون زياترە.

نیشانه‌کانی په‌شیوی مه‌زاج:

خه‌مؤکی:

- ۱- تاك له‌زۆربه‌ی كاتدا مه‌زاجی نییه‌ یان مه‌زاجی كه‌مه‌ ئارمزووی چالاکی نییه‌ یان زۆر به‌كه‌می به‌شداری چالاکی دمكات.
- ۲- ئارمزووی خواردنی كه‌م دمبێته‌وه‌ یان ئارمزووی نامیڤیت، كیشی دادمه‌به‌زیت و هه‌ندیكجار به‌پێچه‌وانه‌وه‌ ئارمزووی خواردنی زۆردمبیت و كیشی زیاددمكات.
- ۳- خشته‌ی خه‌وتنی تێك ده‌چیت و زۆرجار خه‌وی كه‌م دمبێته‌وه‌و خه‌وی لێناكه‌ویت نه‌گه‌ر بخه‌ویت خێرا خێرا خه‌به‌ری دمبێته‌وه‌ و یان خه‌وی ناخۆش دمبێڤیت و ده‌شیت پاش نوستنی ته‌واویش وا هه‌ست بكات كه‌نه‌نوستووه‌. به‌پێچه‌وانه‌شه‌وه‌ له‌هه‌ندیكی تردا ماوه‌ی خه‌وتنی زیاتر دمبیت و سه‌رمای نوستن بۆ ماوه‌ی پێویست هه‌ست به‌شه‌كه‌تی و ئارمزووی زیاتر دمكات بۆ خه‌و.
- ۴- له‌رووی جه‌سته‌یه‌وه‌ زۆربه‌ی كات مات و كه‌م چالاكه‌ و هه‌ندیكجار جوڵه‌ی زۆر دمبیت و له‌شوێنێكدا ئۆقره‌ ناگریت.
- ۵- له‌رووی سێكسه‌وه‌ كه‌م بوونه‌وه‌ی ئارمزووی كاری سێكسی له‌هه‌ردوو په‌گه‌زدا یان نه‌مانی ئارمزووی سێكسی، له‌مێینه‌دا تێكه‌چونی سوپی مانگانه‌.
- ۶- نه‌مانی ووره‌ بۆ كار كردن و زوو هه‌ست به‌ماندووێه‌تی كردن و خێرا شه‌كه‌ت بوون.
- ۷- لۆمه‌ كردنی خود به‌شیوه‌یه‌کی نه‌شیاو و هه‌ست كردن به‌گونا‌ه وگه‌وره‌ كردنی هه‌له‌كانی خۆی.



۸- كەم بونەۋەدى تۈنەي بىر كۈندە ۋە ۋورايى ۋ لاۋازى
ھۆشپىدان.

۹- زۆركات يان ھەمىشە لايەنى پەشى يان (سەلى - نەگەتەيى)
رووداۋەكان دەمىنەت، نەمانى ئۆمىد ۋ ھىۋا بەنەپىدە ۋ نا
ئۆمىدبۈۋەن لەچاگۈنەۋە ۋ لەۋ باۋمەدا دەمىت ھىچ چارەسەرىك
چاكي ناكاتەۋە.

۱۰- ھەرومە ۋەسەگە ئارمىۋى مردن دەكات ۋ دەمىت بىرى
خۆكۈشتى بەخەيەلدا بىت ۋ ھەۋلى خۆكۈشتىن بەدات.

(پەزىرى خۆكۈشتىن لەۋ كەسانەي بەدەست ئەم نەخۆشەيەۋە
دەنالى نەزىكەي (۱۵%) يە، لەنەۋان ئەۋ كەسانەي كەخۇيان دەكۈزىن لە
(۲۰%-۷۰%) خەمۇگىيان ھەيە) بىرمان نەچىت ئەم رەزانە زياتر
لەنەۋروپا ۋ ئەمەرىكاۋە ۋەرگىراۋە بەلام لاي خۇمان بەھۋى پەۋى
باۋمە ئاپنەۋە تاك كەمەر پەنا بۇ خۆكۈزى دەبات. بىگومان ئەم
نەشانە يان ھەندەك لەم نەشانە بەشەۋمەك يا بەشەۋمەكى تر
كاردەكەنە سەرى زىانى تاك لەۋۋى كۆمەلەيتى ۋ دەرونى ۋ
كاركۈندەۋە ۋ دەمىت شەۋازى زىانى تاك بەتەۋاۋى بگۈرەت
لەمروۋەيى چۈست ۋ چالەك ۋ خەمەت بەخەۋە بىتە مروۋەيى
سەست ۋ گۆشەگىر ۋ پەشت بەستۈۋ بەكەسانى تر.

دەمىت ئەۋەش بزانين ھەركەسەك ھەندەك لەم نەشانەي
ھەبۈۋ ماناي ئەۋە نەيە نەخۇشى خەمۇكى ھەيە بەلكۈ بەپەيى
رەبەرى دەستەنەشەن كۈردن ۋ ناماركۈردىن نەخۆشەيە دەرونىەكان
چاپى پەنجەم

Diagnostic and Statistical Manual of Mental)

Disorders 5) دىمىت بەلایەنى كەمەۋە (پىنج) يان زياتر لەو نىشانانەى سەرمەۋى ھەبىت بۇ ماۋەى زياتر لەدوۋەھەفتە و كارىكاتە سەرمەۋىمەندى كۆمەلەيتى و تواناى كاركردن ؛ ھەرومەھا ئەم نىشانانە بەھۋى بەكارھىنانى دەرمان يان نەخۋشى ترمەۋە نەبىت و مەكو كەمى چالاكى رۇژنى پەرىزادە (Hypothyroidism)

نىشانەكانى شادىبەۋون:

بەبى مانوۋەلى دىستىشانكردن و پۇلېنكردى نەخۋشىيە دىرونىەكان چاپى پىنجەم بۇ ئەۋەى بەكەسىك بوترىت ھالەتى شادىبەۋونى ھەيە دىمىت ئەم نىشانانەى ھەبىت.

A. مزاجى زۆردىمىت بەشېۋمىكى ناناى و چالاكى زۆردىمىت لایەنى كەم ماۋەى يەك ھەفتە لەزۇربەى كاتەكانى پۇژدا.

B. لەماۋەى زۆربەۋەى مەزاج و چالاكى و ووزەى زۇردا لایەنى كەم سىان لەم نىشانانە ھەبىت (چوار ئەگەر تەنھا مەزاجى زۆر بوو):

۱- خۇبەگرنگ و زلزانىن.

۲- كەمبەۋەى پىۋىستى بەخەو (بۇ نەۋنە ھەستكردن بەئىستراحت تەنھا بەسئ سەعات نوستن)

۳- قەسەى زۆر يان ھشاركردن بۇ بەردەۋامبەۋون لەقەسەكردندا.

۴- فرىنى بىرەكان (بازدان لەبابەتېكەۋە بۇ بابەتېكى تر).



۵- بىر بلاۋى بەناساى ھۆشپېيدانى دىروات بەھۇى وروژاندىنى دىرەكى.

۶- زىادىوونى چالاكى بەنامانچ و بى نامانچ(كۆمەلایەتى، لەكار و قوتابخانە، سىكىسى) يان ھەلچوونىكى دىرونى و جولەيى (چالاكى بى نامانچ)

۷- رۇچوون لەو چالاكىانەى ئەگەرى مەترسى زۇرى ھەيە (زىادە رۇيى لەكرىنى شەك، سەرمۇيى سىكىسى، وەبەرھىنانى گەمزانە لەبوارى كاردى). بۇيە زۆركات توشى زىانى دارايى گەورەمبىت لەماۋى سەرمىتى نەخۇشەكە.

C- نەوبەكە ھىندە توندە كەببىتە ھۇى دابەزىنىكى بەرچاۋى تواناى كۆمەلایەتى و پىشەيى يان بېۋىستى بەچارەسەر دىمبىت بۇ رىگرتن لەزىان گەپاندن بەخود يان بەكەسانى تر يان نىشانەى سايكۇسى پىۋەدىارە.

D – ئەم نەوبەيە بەھۇى بەكارھىنانى خراب بەكارھىنانى دىرمان يان كىشەى تەندىروستىەۋە نىە وەكو فرەچالاكى رۇيىنى پەريزادە.

پۆلۈن كىردى پەشۋىيەكانى مەزاج :

۱-يەك جەمسەرى:

نەخۇش تەنھا توشى حالەتى خەمۇكى دەبىت و دەگەرپتەو
بارى ئاسايى پاش ماومىيەكى تر خەمۇكىيەگەى بۇدەگەرپتەو.
ئەمەش دەبىت بەدوو جۆرەو:

○ خەمۇكى گەرە:

ئەگەر نەخۇشەكە پىنج يا زياتر لەنىشانەكانى سەرەو
هەبىت.

○ دەسىميا:

جۆرىكى خەمۇكى سوكە و نىشانەكانى دەبىت بەلايەنى كەمەو
بۇ ماوۋى دوو سال بەردەوام بىت و نىشانەكانى ناگاتە ئاستى
خەمۇكى گەرە. رېژە توشبون بەم جۆرە خەمۇكىيە نىكەى(۶%)
و مى دوو ھىندەى نىر توشى ئەم حالەتە دەبىت.

۲-دووجەمسەرى: دىكرىت بە سى جۆرەو

○ دووجەمسەرى جۆرى يەكەم:

لەم حالەتەدا مەزاجى نەخۇش لەنىوان شادى و خەمۇكىدا
دەبىت ھەندىكجار توشى خەمۇكى دەبىت و ھەندىكجارى تر توشى
شادى دەبىت ؛ لەنىوانىندا ماومىيەكىش ئاسايى دەبىت و نىشانەى
نەخۇشى تيا بەدى ناگرىت. رېژە توشبوون (۱%) ە ھەردوو رەگەز
وەك يەك توشدەن. زۆربەى كات لەسەرەتاي بىستەكانى تەمەندا
نىشانەكان سەرەلەمدەن.



○ دوووجه مسهرى جوړى دووهم:

مەزاجى نەخۇش لەنيوان خەمۆكى و شادىپىهكى كەمدا دەبىت و هەندىكجاريش مەزاجى ئاسايىه، بەو ه جىادەكرىتەو ه لەجوړى يەكەم كەنەخۇش هيج كاتىك ناگاتە شادى تەواوەتى. رېژە توشبوون (۵،۰٪) دەبىت و رەگەزى مى زياتر توش دەبىت وەك لەنير.

○ سايكلۆسىميا:

مەزاجى نەخۇشەكە لەنيوان خەمۆكىيەكى كەم و شادىپىهكى كەمدا دەبىت، رېژە توشبوون (۱٪) ه مېنە برېك زياتر لەنير توشى ئەم حالەتە دەبىت.

بەپى پۆلئىن كردنى جيهانى بۆ نەخۇشىيەكان (ICD 10 International Classification for Disease) خەمۆكى دەكرىت بەسى جوړەو (ئاسان و مامناومند و توند) بەپى ژمارەى ئەو نيشانانەى هەيەتى بېگومان لەكەسيكەو بۆ كەسيكى تر دەگۆرېت.

چارەسەر كردن:

۱. بەشكى زۆر لە حالەتەكان دەتوانرېت لەدەروەى نەخۇشخانە چارەسەر بكرىت لەرېگەى پيدانى دەرمانى تايبەت بەنەخۇشى خەمۆكى وەكو تۆفرانىل و ئەنەفرانىل يان فلوكستين و سيتالۇپرام..... هتد.

۲. چارەسەر كردنى دەرونى لەرېگەى چارەسازى دەرونيەو. بەتايبەتى بۆ خەمۆكى جوړى ئاسان پيويستى بەدەرمان نيه و



دەتوانریت بەم رینگەیه بەتەواوی چارەسەر بکریت ھەروەھا لەخەمۆکی مامناوەندا وا پتویست دەکات ھەردوو جووری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەرونی پێکەو بەکاربھێنریت تاکو ئەنجامیکی باشتەمان دەست بکەوێت. بەلام لەخەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەرونی بریک دواخریت ھەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بەئەنجام بگەیەنریت.

۳. چارەسەرکردنی کۆمەلایەتی لەرینگەیی توپۆزەری کۆمەلایەتیەو. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزداریەکان بەکۆمەلە ھۆکاریکی گرنکی سەرھەڵدانی خەمۆکی دادەنریت بۆیە زۆر گرنکە لەگەڵ بەکارھێنانی دەرمان بۆ ھێورکردنەوێ تاک و زالبوون بەسەر ئەو نیشانانە تاک بێزار دەکەن توپۆزەری کۆمەلایەتی رۆلی خۆی ببینیت لەچارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوێ کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوێ حالەتەکە زیاتر دەکات و ھەندیکجار بەشیوازیکی توندتر خۆی نیشان دەداتەو.

۴. خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەرپێگاکانی سەرەو لەگەڵ کردنی کاری پتویست بۆ ھەر حالەتیک کەھەیبیت.

۵. بەکارھێنانی تەزووی کارمبا لەژێر بەنجی گشتیدا ؛ ھەفتەیی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانە کەخەمۆکیەکیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسییان ھەیە سوود لەدەرمان وەرناگرن و ھەوڵی

خۆكۈشتن دىمىدىن و خواردىن ناخۇن. تەزۋى كارمبا بەيەككە
لەچارمىسەرە گرنگەكان دادەنرىت و رېژەى كارىگەرى لە (۲۰٪)
زىاترە لەبەكارهينانى دىرمان.

۶. بېگومان بەكارهينانى ھەر رېگا چارمىيەك بەپىي تاپبەتمەندى
حالىتەكەيە و بەكارهينانى زىاتر لەرېگاچارمىيەك كارىگەر ترە
لەتەنھا رېگايەك.

۷. سەبارەت بەشادى دىرمانى دژە ساىكۇسس بەكاردەھىنرىت
ھەروھەا دىرمانەكانى جېگىر كىردى مەزاج و ھەندىك دىرمان و
رېگاچارەى تر بەپىي پىويستى نەخۇشەكە.

۸. بەكارهينانى دىرمانەكانى جېگىر كىردى مەزاج وەكو
كاربامازىپىن و سۇدىۋم قالپىرۇيد.

۹. زۇرگرنگە بىزىشك و چارمىسازى دىرمانى و كۆمەلەيەتى و
كارمەندى تەندىرۋىستى لەو باۋىرەدا بىن كەكارمەكانىيان تەۋاۋىگەرى
يەكتەرە نەك جېگىرۋەى يەكتەر و ھەموۋىيان يەك تىمىن و لەكاتى
چاكبۇنەۋەى نەخۇشدا سەركەۋىتنە بۇ ھەموۋان و كاتىك يەككە
لەشپۇە چارمىسەرەكان سەركەۋىتۋو نەبىت كارىگەرى ئاشكرى لەسەر
شپۇە چارمىسەرەكانى تر دىمىت.



ئايىندەي نەخۇش:

خەمۆكى:

ئەگەر چارمەرى گونجاويان بۇ بىرئىت ئەوا (۵۰%) يان لەماۋەي
كەمتر لەسالىكىدا چاك دىمىنەۋە ئەگەرى سەرھەلدىنەۋەي نەخۇشەكە
بەم شىۋازىيە:

۱ - لە (۲۵%) حالەتەكەيان سەرھەلدىماتەۋە لەماۋەي شەش
مانگدا پاش چاك بونەۋە.

۲ - لە (۳۰%-۵۰%) حالەتەكەيان سەرھەلدىماتەۋە لەماۋەي دوو
سالىدا.

۳ - لە (۵۰%-۷۰%) حالەتەكەيان سەرھەلدىماتەۋە لەماۋەي پىنج
سالىدا.

بەشىۋمەكى گىشتى ھەتا ماۋەي نىۋان سەرھەلدىنەۋەيەك و
سەرھەلدىنەۋەيەكى تر كەم بىت ئەوا توندى حالەتەكە زياتر دىمىت
و نەخۇشەكە زياتر نائارام دىمىت.

ھەتاكو حالەتەكە ئاسان بىت و نىشانەكانى سايكۆسىزى لەگەلدا
نەبىت و ماۋمەكى كەم بىمىنەۋە ئەۋە ئاينەي نەخۇشەكە باشتر
؛ بارى خىزانى و ھاۋگارى ھاۋرپىيانى و ئەندامانى خىزان كارىگەرى
گەۋرەي ھەيە لەسەرچاك بوونەۋە سەرھەلدىنەۋەي
نەخۇشەيەكە.

زۆر بەكەمى رودەدات تاكىك تەنھا حالەتى شادى ھەبىت بەلگو
زۆربەي جار خەمۆكى لەگەلدايە ئەگەر تەنھا حالەتى شادىشى



هه بېت هەر به حالته تې پەشيوى مەزاجى دوو جەمسەرى ناودە بريت به به کارهينانى دەرمان له ماومىي کەمتر له (۲) مانگدا چاکدەبنه وه به لام ئەگەرى سەر هەلدانە وهى زۆره و دەبیت چارەسەر به کار بهينيت بۆ ماوهى پتويست، له لایەن پزىشکە وه کاتى راگرتنى دەرمان ديارى دەکريت.

نايا پېغه مېەر (د.خ) ئەم حالته تەى هه بووه؟

۱- گرنگترین نيشانهى شادىبوون بریتیه له خۆ به زلزانين و سوور بوون له سەر بۆ چوونى خۆى و بايه خ نەدان به راي به رانبەر دياره ئەمە پېچەوانەى تەواوى رەفتارەکانى پېغه مېەرە کە هەميشه رايۆزى به هاوهلنى کردوو له کاتى ناشتى و شەردا، له کاتى گرافتدا به رايۆزى يەکیک له هاوسەرەکانى کيشە کە چارەسەر دەکات و له کاتى جەنگدا له سەر بۆ چوونى يەکیک له هاوهلنى شىواز و شوپنى جەنگە کە دەگۆريت.

۲- ئەوانەى ئەم نەخۆشییەيان ههیه ههلبەز و دابەزى زۆر له ئاخوتن و رەفتارىاندا ههیه و ناتوانن هيج کات دەوروبەر قەناعەت بکەن به قسەکانیان و پاش ماوهیه کى کەم دەوروبەر دەزانن کە قسە و رەفتارەکانى ئەم کەسە جیى باومر نیه به لام پېغه مېەرى ئىسلام کە سەرەتا تەنها خۆى بانگەشەى ئەم نایینەى دەکرد ئیستا زیاتر له ملیاریک مروق ههیه شوینکە وتەى ئەم ریبازیه و ئامادیه ژيان و سامانى خۆى له پیناويدا ببه خشیت. (به دريژایى میژوو ههزارهها

كەس ھەبوون بانگەشەى پىغەمبەريان كىردووه بەلام ھەر زوو
 بوچەل بانگەشەكەيان دىركەوتوو شۆيىنگەوتەيان نەبووه و ئەوانەى
 لە سەنتەر و نەخۆشخانە دىرونيەكان كار دىكەن سالانە دىيەھا
 كەس دىبينىن كە ئەم نەخۆشپىيەيان ھەيە و بانگەشەى
 پىغەمبەرايەتى يان تەنانەت خوايەتى دىكەن بەلام ھەر زوو
 دىرووبەر ھەست بە ناتەواوى قسە و رەفتارەكانيان دىكەن).

۳- ئەوانەى كە ئەم ھالەتەيان ھەيە كۆنترۆلى قسەكانى خۆيان
 پىناكرىت و گىرفتى بىركردنەويان دىبىت بەلام پىغەمبەرى ئىسلام
 ھەمىشە ھاوسەنگ و قسە راوەن و رەفتار جوان بووه و پىشەنگ
 بووه بۆ ھاوەلانى لە ئارامى و خۆراگرى و سۆز و بەزمى.

۴- بەدىرئازى مېژوو ھەزارھا كەس نەخۆشى پەشيوى مەزاجى
 دوو جەمسەريان ھەبووه ھەندىكان كەسانى نوسەر و رۆشنىر و
 كەسانى بەناوبانگبوون بەلام لەگەڵ سەرھەلدانى نەخۆشپىيەكەيان
 ئاستى داھىنانيان كەمبۆتەوه و پەيوەندى كۆمەلەيەتى و پىشەپىيەيان
 گىرفتى گەورەى تىكەوتوو و نوسىنەكانيان تەنھا بۆ ماوہىەك برى
 كىردووه و زۆرىەيان ھەر لە ماوہى زياناندا دىرووبەر ھەستيان بە
 نەخۆشپىيەكەى كىردووه، ئەمەسەدوھەشتا پلە پىچەوانەى مېژوو
 زيانى پىغەمبەر ﴿محمّد﴾ ھە ﴿د.خ﴾ كە سەرەتا كەسىكى
 نەخۆشپىيەدارە و پاشان ھىرى خۆيىنەن دىبىت پاش تىپەربوونى
 زياتر لە (۱۴۰۰) سال ژمارەى شۆيىنگەوتوووان زياتر دىبىت و سالانە
 دىيەھا شتى نوێ لەقورئاندا دەدۆزىتەوه لە بوارەكانى زانست و
 زمانەوانى.



۵- ژیری و میژووی ژيانی پیغممبەر ﴿د.خ﴾ ھاوسەنگی لە بواری ناخاوتن و پەيوەندى کۆمەلایەتى و پيگەى وەك سەرکردەپەك و ھاوسەریك و ھاوەتیک بۆ كەسانى دەورووبەرى بەلگەى گەورمى و پاپەبلىدى ئەم پیغممبەرمیە.

۶- ئەم بۆچوونە شتیكى تازە نیە لەكاتى خۆیدا قورمیش و ھۆزە عەرمیەكان ھەندىك ناونا تۆرمیان لە پیغممبەر ﴿د.خ﴾ دەنا زۆر كات بە (شیت) وەسفیان دەرد و قورئان لەزیاتر لە ئایەتێكدا باس لەوە دمكات

﴿ما أنت بنعمة ربك بمجنون﴾ (القلم ۲)
تۆ (ئەى محمد) بە نەمەتى پەرورەدگار شیت نیت وەكو نەقامان دەلێن، بەلگەو تۆ دلسۆزى مروفايەتیت و رابەر و جاوساغيانیت.
﴿فذکر فما أنت بنعمت ربك بکاهن أو مجنون﴾ (الطور ۲۹)
زیکر بکە چونکە تۆ بەهۆى نازو نەعمەتەکانى پەرورەدگار تەو بەدووریت لەوەى فالجى بیت یان ھۆش و ژیریت لەدەست دابیت.

﴿وما صاحبکم بمجنون﴾ (التکویر ۲۲)
ھاوەلەکەى ئیوہ ژیری لەدەست نەداوہ
﴿وقالوا يا أيها الذي نزل عليه الذكر إنك لمجنون﴾ (الحجر ۶)
ووتیان ئەى ئەوەى (محمد) کە قورئانێ بۆ دابەزیوہ تۆ شیتیت (ھۆشت لەدەست داوہ)

﴿قال إن رسولکم الذي أرسل إليکم لمجنون﴾ (الشعراء ۲۷)

فرعون ووتى ئەمۇ پېغەمبەرەى بۇتان نېردراوۋە ژېرى لەدەست داوۋە
 (واتە بېباومرانى پېشوش ھەمان قىسميان بە پېغەمبەرەكانى ترىش ووتودە.
 ﴿ويقولن آئنا تاركون آلھتنا لشاعر مجنون﴾ (الصفات ۳۶)
 ووتيان ئېمە ۋاز لە خواگەمان بېنن بۇ شاعىرىكى ھۆش
 لەدەستچوو.

﴿ثم تولوا عنه وقالوا معلم مجنون﴾ (الدخان ۱۴)
 باشان ۋازيا لېھىنا (بشتيان تىكردوو) ووتيان مامۇستايەكى شېتە
 لە كاتىكدا پېشتر پېان دەوت راستگوى جېمتمانە (الصادق
 الامين).

۷- ئەۋانەى ئەم نەخۇشېيەيان ھەيە (پەشىۋى مەزاجى دوو
 جەمسەرى) فرە قسە دەكەن و پارە زۆر سەرف دەكەن بەجۇرىك
 زيانى ئابوورى گەورمىيان بەردەكەۋىت ناتوان ھاوسەنگى دارايى
 خۇيان راگرن، ئەمەش تەۋاۋ پېچەۋانەى رەفتار و رېنمايەكانى
 پېغەمبەرە كەباس لەۋە دەكات زىادەروۋى مەكەن و وشت بەفېرۇ
 مەدەن و رېنمايىمان دەكات بۇ ھاوسەنگى دارايى.

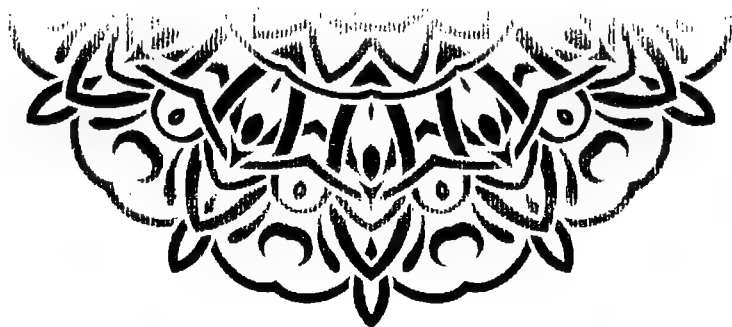
۸- ئەۋانەى ئەم ھالەتەيان ھەيە ناتوان كەسانىكى دادپەرۋەر بن
 زۆركات لە رەفتار و گوشتارياندا نايەكسانى و نا دادگەرى ھەيە بەلام
 پېغەمبەرى ئىسلام نمونەى كەسى دادگەر بوۋە لە مامەئەى لەگەن
 ھاۋزىن و ھاۋەئىنىدا.

۹- زۆرجار ئەم نەخۇشېيە بەشىۋەى نەۋبەى ناوبەناۋ دىت و
 كەسەكە لەماۋەى تەمەنىدا زىاتر لە جارىك توش دەبىت و دواتر



نیشانەکان دیار نامینیت بۆیە رمفتار و گوشتارەکانی تاک شپرزە و
 ناهاوسەنگی گەورە پێوەدیاری ئەمەش لە ژیانی پێغەمبەردا بووونی
 نیە.

۱۰- بەکورتی ئەوەی بریکێ کەمیش شارمزاپی لە نەخۆشییە
 دەرۆنیەکان هەبێت ناوێریت لە ناومندە زانستیهکاندا ئەم
 پەرۆپاگەندمیە بکات بەلام هەندیک پەنج و کەسانی نەشارمزا هەول
 دەمدن فریوی کەسانی نەشارمزا پێبدەن و وەک توتی هەندیک قسە
 دەئێنەو بەبێ ئەوەی بزانی مانای چیە؟ دانا باوەر ناکەم پزیشکی
 دەرۆنی یان شارمزاپەکی بواری دەرۆنی بوێریت ئەم بانگەشە بکات
 چونکە دمییت راستەوخۆ گومان لەو بکەت ئەم کەسە چۆن و لە
 کوێ بروانامە بەدمست هێناوە؟!



پېغه مېهرى ئىسلام ھەوتى خۆكوشتنى داۋە؟

لە ھەرمودمىھەكدا لە ئىمامى بوخارى دىگىرىتەۋە كە بەكورتى باس لەۋە دەكات پاش ئەۋەدى سىروش بۇ پېغە مېھەر ﴿د.خ﴾ دىت بۇ ماۋىيەك سىروشى بۇ نايەت و پېغە مېھەر ﴿د.خ﴾ خەمبار دەبىت و زىاتر لە جارىك دەچىتە لوتكەى بەرزى چىا بۇ ئەۋەدى خۆى بخاتە خوارى بەلام جىرمىل پىى دەئىت خەمبار مەبە تۇ بەراستى پېغە مېھرىت بۆيە پەشىمان دەبىتەۋە لە خۆكوشتن. دەقى ھەرمودمەكە بە ھەرمىي ئەمەيە.

روى البخاري في الحديث رقم ٦٥٨١ " من طريق عبد الرزاق قال: حدثنا معمر قال الزهري: فأخبرني عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصادقة في النوم، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح، فكان يأتي حراء فيتحنث فيه، وهو التعبد الليالي ذوات العدد، ويزود لذلك ثم يرجع إلى خديجة فتزوده لثلثها، حتى فجئه الحق وهو في غار حراء، فجاءه الملك فيه فقال: اقرأ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثانية حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثالثة حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: { اقرأ باسم ربك الذي خلق - حتى بلغ - علم الإنسان ما لم يعلم } . فرجع بها ترجف بواديه، حتى دخل على خديجة فقال: (زملوني زملوني). فزملوه



حتى ذهب عنه الروح. الحديث قال الزهري في آخره من غير سند: ﴿ وفتر الوحي فترة حتى حزن النبي صلى الله عليه وسلم، فيما بلغنا، حزنا غدا منه مرارا كي يتردى من رؤوس شواهق الجبال، فكلما أوفى بذروة جبل لكي يلقي منه نفسه تبدى له جبريل فقال: يا محمد، إنك رسول الله حقاً. فيسكن لذلك جأشه وتقر نفسه ف يرجع، فإذا طالت عليه فترة الوحي غدا لمثل ذلك، فإذا أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فقال له مثل ذلك".

بؤ وهلامى ئەم فەرموودمىه دەبیّت ئەم راستیانە بڵێین:

۱- مەرج نیه هەر فەرموودمىهك له پەرتوکهكەى ئىمامى بوخارىدا هەبیّت له سەدا سەد راست بیّت چونکە جگە له قورئان هەموو کتیبىکى تر ئەگەرى کەموکورتى هەیه و ئەگەرى دەستکاری کردنى هەیه.

۲- مەرج نیه هەر فەرموودمىهك له کتیبى ئىمامى بوخارىدا هەبیّت مانای وایه ئەو بەراستى زانیبیّت بەئگو هەندىک فەرموودەى گىراوەتەوه کە سەنەدەكەى پچرانى تیايه. بۆیه ئەو فەرمودانەى سەنەدیان هەیه بەراست و دروست دادەنرێت و ئەوانەى سەنەدیان نیه یان پچران له سەنەدیاندا هەیه رەنگە راست بن رەنگە لاواز ئەمەش یەکیکە لەو فەرموودە لاوازانە، چونکە پێچەوانەى هەندىک فەرموودە و نایەتى قورئانیه.

۳- هەمان فەرموودە ئىمامى مسلیم گىراوێتەوه (۴۲۲) بەلام بەبى زیادەكەى (ئىمام زوهرى) له باس له خۆکوشتن دمکات. چونکە ئەو بەشەى زوهرى هیچ سەنەدىکى نیه.

۴- باشه بۇ جېرئىل تەنھا لەو كاتەدا دەرمدەگە وئىت كە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ ھەولۇ خۆكۈشتىن دەدات ئەى بۇ پېشتىر ئايەت كاتىك بىرۆكەگەى بۇ دىت ئاىا ئەوۈ باشتىر و شىاوتر نىە بۇ پىگەى پىغەمبەر.

۵- باشە ئەوۈ جارئىك ئەمە رويدا بۇ جەندبارە بىتەوۈ ئاىا پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ متمانەى بە جېرئىل نەبووۈ بۆىە پىوۈستى كر دووۈ ھەموو جارئىك جېرئىل ئەم ووتانەى بۇ دووبارە بىكاتەوۈ تا ھىور بىتەوۈ.

۶ بۇ دەبىت ھەموو جارئىك جېرئىل چاومرئ بىكات تا خۆشەوۈست بىچىتە سەر چىاكە پاشان پىى بلى نەگەى تۇ پېغەمبەرەيت باشتىر نەبوو لەمالئەوۈ يان لە رىگا پىى بوتايە بەتايىبەتى قورئان بۇ ئەوۈ دانەبەزىوۈ كە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ توشى ماندوۈىتى و شەكەتى بىكات. "طه": ﴿مَا أُنزِلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِنَشْفِيَ﴾.

۷- ئەو زىادەىەى لە فەرمودەگەىا ھەىە قسەى (عائشە) نىە بەگۈ قسەى (الزوهرى) خۆىەتى بەراى ھەرىەك لە (ابن حجر، ابوسامە المقدسى)

۸- ئەم فەرمودەىە پىچەوانەى ئەم فەرمودەىەى ترە كە راستىر و دروستىرە

روى الطيالسي ح ۱۶۸۸ و ح ۱۶۹۳، وأحمد بن حنبل ح ۱۴۵۲۳ والبخاري ح ۴ و ح ۴۶۴۱، وموسليم ح ۴۲۶، والترمذي ح ۳۳۲۵ وغيرهم "



عن سيدنا جابر بن عبد الله أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: فتر الوحي عني فترة، فبينما أنا أمشي، سمعت صوتاً من السماء، فرفعت بصري قبل السماء، فإذا الملك الذي جاءني بحراء الآن قاعد على كرسي بين السماء والأرض، فجئْتُ منه فرقا حتى هويت إلى الأرض، فجئْتُ أهلي فقلت: زملوني زملوني زملوني، فزملوني، فأنزل الله عز وجل: {يا أيها المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر}.

جابرى كورى عبدالله دمفهرمويت گويم له پيغهمبهر ﴿د.خ﴾
 بوو دميفهرموو بۆ ماوميهك وه حيم بۆنمهات، كاتيك بمرئدا
 دمرويشتم گويم له دهنگيك بوو له ناسمان، چاوم بمرزكردموه بۆ
 ناسمان، نمو فريشتميهى له ئهشكهوتى حراو هات بۆ لام بينيم
 دانيشتوه لىسمر كورسيهك له نيوان زموى و ناسمان، لىي ترسام تا
 ئاستى كهوتن بىسمر زمويدا، هاتمهوه بۆ لاي مالموه پيى وتن؛
 دامپوشن دامپوشن دامپوشن، خواى ئهم ئايهتهى دابهمزاند {يا أيها
 المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر}
 لهم فمرموديه

- باس له خه مۆكى و بىرى خۆكوژى ناكات.
- جبرئيل ئاخاوتن له گهه پيغهمبهر ﴿د.خ﴾ ناكات بۆ ئهوهى
 دوو باره پيى بلآيتهوه تۆ پيغهمبهرىت تهنه خۆى نيشان دمدهت.
- پيغهمبهر ﴿د.خ﴾ به بينينى جبرئيل دمترسييت توشى
 لهرزين دمبييت نهك بۆ دلتيايى و نارامى بييت و بلآيت خۆت
 مهكوژه.

• ماوهی نههاتنه خوارموهی سروش پهکجار بووه نهک چهند جارېک.

۹- نیمامی ﴿الزهري﴾ خوی نهم فهرمودمیه روایمت دمکات جارېکی تر بهی نهموی باسی خوځوشتنی تیادابیت تمنا باس له بیتاهمتی دمکات و دهلیت پیغمبر ﴿د.خ﴾ بؤ بینینی جبرئیل دهجووه سمر چپاکه.

" أخرج الإمام عبد الرزاق في التفسير ۳/۲۶۰ عن معمر عن الزهري في قوله تعالى: ﴿يا أيها المدثر﴾ قال: فتر الوحي عن النبي صلى الله عليه وسلم فترة، وقال: كان أول شيء أنزل عليه: ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق﴾ حتى بلغ: ﴿ما لم يعلم﴾ فلما فتر عنه الوحي، حزن حزنا، حتى جعل يغدو مرارا إلى رؤوس شواهد الجبال ليتبين خلفها، وكلما أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فيقول: إنك لنبي حقا، فيسكن لذلك جأشه، وترجع إليه نفسه "

۱۰- پجرائی سمنه دی فهرمودمکه له نیوان الزهري و پیغمبردا وهک دمزانين (الزوهري) له تابعين بووه نهک له هاوهلین بویه دمبیت کهسانیک همبن له روایتمکهدا که نین. نهک راستهوخو له نیوان الزوهري و پیغمبر.

۱۱- زیاتر له نوسمر و بیرمه نندیک نهم فهرمودمیه به لاواز ناوبردووه گرنګترینیان

• الدكتور أكرم ضياء العمري في كتاب "السيرة النبوية الصحيحة" ۱/۱۲۶، ضعفها بالإرسال ومناقضة العصمة. الشيخ الالباني

• الدكتور عبد الرحمن دمشقية في أحاديث يحتج بها الشيعة ٨٦/١،

واعتمد على الألباني.

• الدكتور علي الشحود في "المفصل في شرح آية لا إكراه في

الدين" ٢٦٦/٢، ردها بضعف السند، واستحالة صدورهما عن المعصوم.

• الدكتور أبو شهبه في "السيرة النبوية على ضوء القرآن

والسنة" ٢٦٥/١.

١٢- دياره پيغهمبهران باشترينى بونه وهران له سهر زهوى و

به دوورن له كه موکورتي ريفتارى، پاراستنى شهرى بؤ پيغهمبهران

بريتيه له پاراستنيان له تاوان و سهرپنجى و گوناھ و شته

حهرامه كان، دياره ههولى خۆكوشتن و بيرى خۆكوژى كاريكى نه شيواو

و خراپه و له شهرعدا نه هى ليكراوه ﴿ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان

بكم رحيمًا﴾ (النساء ٢٩)

١٣- له قورئاندا خواى به خشنده دمه رمويت نه وانه خواى

رينموني كردون نيومش چاو له وان بكهه ﴿اولئك الذين هدى الله

فيهداهم اقتده﴾ (الأنعام ٩٠) كه واته دهكرت مرقف له كاتى بيزاريدا

ههولى خۆكوژى بدات خۆ ئيمه جبرئيل نايهت پيمان بلتيت خۆتان

مه كوژن!

١٤- له قورئاندا له نايهتى (٤) سورمتى (القلم) خواى به خشنده

و مسفى پيغهمبهر ﴿د.خ﴾ دهكات به وهى خاوهن ريفتارى بهرز و

بالايه ﴿وانك لعلى خلق عظيم﴾ نيتير چۆن خۆكوشتن له گهال خاوهن

ريفتارى بهرزو بالادا په كده گرته وه.

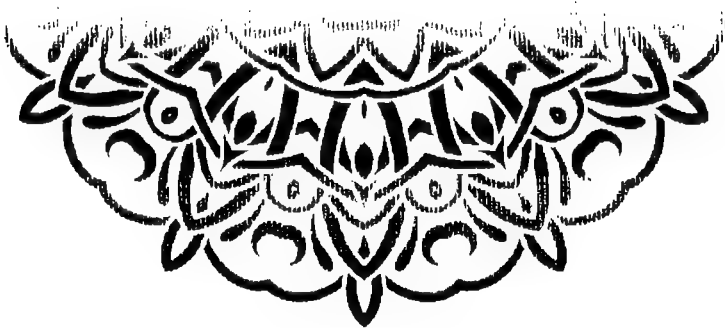
۱۵- ئىيۈە لە پېغەمبەرى خواۋە پېشەنگىكى باشتان ھەيە، ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الاحزاب ۲۱) عائشەى خىزانى لە ۋەسفى
رەفتارەكانى پېغەمبەردا دەفەرموئەت (لەقە كان خەلقە القران)
(موسلىم و بوخارى) رەفتارەكانى ۋەك قورئان ۋابون. جا چۆن
دەكرەت باشتەين پېشەنگ و سەرەشقى ئىيە و ھەلگىرى قورئان
لەكاتى بىزارى و دلەنگىدا ھەولەى خۆكۈشتەن بەدات نەك جارەك
بەلكو زياتر لە جارەك.

۱۶- پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە فەرمودەيەكدا دەفەرموئەت "انما
بعت لاتم مكارم الاخلاق" (موسلىم و ئەھمەد) بۇ ئەۋە نىردراۋم
كە تەۋاۋكەرى رەفتارە جوانەكان بەم ديارە خۆكۈشتەن و ھەولەدان بۇ
خۆكۈزى يەكەك نىيە لەرەفتارە جوانەكان.

۱۷- ئەم فەرمودەيە بە گەلەك شىۋاز گىرانەۋەى ھەيە سەرەجەم
گىرانەۋەكان گىرەتيان ھەيە لەۋەى لاۋازن و كەسانەك لە
گىرانەۋەكەيدا ھەيە جىيە متمانەنين و گىرەتى بىرەۋەريان ھەيە. بۇ
نەۋنە لەرەيى (مەھمەد بن عەمر - ۋاۋەدى) گىردراۋەتەۋە كە
فەرمودەكانى ۋەرنەگىرەت بە بۇچوۋنى ئىمام بوخارى و ابن حەجر.

۱۸- لەكۇتادا ئەم فەرمودەيە لەلەيەن سى ھاۋەلەۋە
گىردراۋەتەۋە (عەقىل كورى خالىد - يونسى كورى يەزىد
ۋەلەلەيلى) لە عروە لە عائشەۋە كە ئىمامى (بوخارى و موسلىم) لە
كەتەبەكەياندا دايان ناۋە باسى خۆكۈشتەنى تيا نىيە تەنھا بەشى

یەكەمی فەرمودەكەیه، ھاوێلی سێیەم (معمر كوری راشد) لە عروە
 لە عائشەووە باس لەم زیادەییە دەكات و ئەو برە زیادەییەش نادریتە
 پان عائشە بەلكو بەشێكە لە ووتەكانی (الزوهري) دیارە زوهریش لە
 شوێنكەوتوانە (تابعين) واتە خۆی پێغەمبەری نەدیوووە دەڵێ پێمان
 گەشت بەلام نالیت كی پێی ووتووە (نایا ئەو كەسە كێیە؟ جێی
 متمانەبە یان نا) بۆیە بەو شیوازە كار بەو بەشە ی فەرمودەكە
 ناكړیت چونكە سەرچاوەكە ی دیار نیە و پێچەوانە ی هەندێك
 فەرموودە و ئایەتی قورئانە و دابەزاننە لە پلە و پایە ی پێغەمبەر.



به شى چوارهم

كه سايه تي پيغمبر له رووي ره فتار و گوفتاريه وه
پيغمبر له ووتى هه نديك نوسهر و روناكبيره وه

كه سایه تی پیغه مبهەر له رووی رهفتار و گوشتارهوه

گومانی تیدا نیه سهرجه م پیغه مبههران خاومنی سیفته تی جوان و بالان، لیږه وام به باش زانی هه نندیک له سیما دیاره کانی رهفتاری پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ باس بکه م که ههر که سیک به وویژدانه وه بروانیته بهرزی و پیرۆزی نهم رهفتاران ه تیدمگات نهم پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ خاومن چ که سایه تیه کی بهرز و هاوسه نگ و بیۆینه بووه.

۱- دادگه‌ری له بریاردا :

"جاء رجل الى النبي يتقاضاه بعيرا فاغلط له في القول، فهم به اصحابه فقال النبي دعوه فان لصاحب الحق مقالا، فقالوا: يا رسول الله: لانجد الا سنا هو خير من سنه فقال اعطوه، فقال الرجل: أوفيتني أوفاك الله، فقال ان خير عباد الله أحسنهم قضاء". (بوخاري، موسليم، أحمد)

واته پیاویک هات بو لای پیغه مبه‌ری خوا داوای حه‌فی ووشتریک ی لیدمکرد، به‌فسه‌ی ره‌ق و ناخۆش، هاوه‌لێنی وویستیان په‌لاری بده‌ن، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی وازی لی‌بینن، خاومن هه‌ق مافی خۆیه‌تی فسه‌ بکات، ووتیان، هیج ووشتریکمان دمست ناکه‌وێت له‌وه‌ی خۆی باشتر نه‌بی‌ت، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی بیده‌نی. پیاومه‌که‌ ووتی به‌وه‌فا بووی به‌رانبه‌رم خوا به‌فابێت بو‌ت، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی: چاکترینی به‌نده‌کانی خوا نه‌وانه‌ن به‌چاکی دادگه‌ری دمکه‌ن.

۲- دونه نهویستی:

- هیچ کات خانه وادهی پیغه مېر «د.خ» سى روژ تیر خواردن نه بووه هه تا نه و کاته ی وفاتى کرد " ما أشبع ال محمد من طعام ثلاثة أيام حتى قبض " (بوخاري و موسليم و احمد)
- عائشه (رمزای خواى) لیبیت دمیغه رموو پیغه مېر «د.خ» وفاتى کرد و تیری نه خوارد له نانى جو " خرج البني من الدنيا ولم يشبع خبز الشعير " (بوخاري).
- خانه وادهی محمد له روژ ټکدا دوو جار نه نیا نه خواردووه نه گهر دانه په کیان خورما نه بوبیت " ما اكل ال محمد اكلتين في اليوم الا احدهما تمر " (بوخاري و موسليم).
- عائشه ده ټیت: نیمه ته ماشای سهرمتای مانگمان دمکرد سى جار له دوو مانگدا، له ماله کانی پیغه مېر «د.خ» ناگر نه کراوه ته وه، عهروه ووتی: نهی چوڼ ده زیان، ووتی: هه ردوو رمشه که، خورما و ناو. " انا لننظر الى الهلال ثلاثة اهله في شهرين وما أوقدت في ابیات رسول الله نار، فقال عروة: ما كان یقیتکم؟ قالت الاسودان، التمر و الماعط (البخاري و المسلم و الترمذي)
- له عائشه وه (رمزای خواى) لیبیت جیگه ی پیغه مېر «د.خ» له پیستهی خوشکراو بوو ناوه خونه که شی ریشال بوو " کان فراش رسول الله من آدم وحشوه ليف " (بوخاري و موسليم و نه بوداود و ترمزی و نه حمد).



• له کاتی دوعا کردندا دمیفهرموو "اللهم اجعل رزق ال محمد قوتا" (بوخاري و مسلم) واته خوايه رزقی خانهوادهی محمد نهومنده بېت که پئی بژين.

• له عائشهی خیزانيه وه باس له وه دمکات که ژنيکی نه نصار هاته لای و بينی پیخه مې پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ بریتیه له عه بایه کی نه ستور و چووموه بؤ ماله وه فهرشیکې بؤ هی نام له خوری، کاتیک پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ ووتی: نه مه چیه؟ پیم ووت: فلانه ژنی نه نصار بؤی هی ناوم، ووتی: بیگيرموه به لام من پیم جوان بوو له ماله که م بېت بؤیه نه مگيرايه وه هه تا سیجار پئی ووتم، پاشان ووتی: (نهی عائشه بیگيرموه به خوا نه گهر بمه وېت خوا جیایه کم له نالتون و زیو دمداتی ووتی: نه و کات منیش گيرامه وه.

طعن زهده يروي الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنه قالت: دخلت على امرأة من الأنصار فرأت فراش النبي صلى الله عليه وسلم عباءة مثنية فرجعت إلى منزلها فبعثت إلى بفراش حشوه الصوف فدخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (ما هذا ؟) فقلت فلانة الأنصارية دخلت على فرأت فراشك فبعثت إلى بهذا فقال (رديه) قالت فلم أردہ وأعجبني أن يكون في بيتي حتى قال ذلك ثلاث مرات ثم قال (يا عائشة رديه فوالله لو شئت لأجرى الله معي جبال الذهب والفضة) قالت: فرددته". (أحمد)

۳- مامناوهندی له کار و عبادهدتدا:

• چه ند که سیك له هاوہ لئی پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ هاتنه مائی خیزانه کانی پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ بؤ نه وهی هه والی چوئیتی عیبادمتی

بزانن کاتیک بۆيان باسکرا ووتيان ئيمه لهکويى پيغه مېهرين، که خوا له گوناهاههکانى پيستر و دواترى خووش يووه، بۆيه بريارياندا يهکيکيان ووتى من هه مېشه شهونويژى دمکهه ئهوى تريان ووتى من رۆژوى بهردموام دمگرم، ئهوى تريان ووتى من ههرگيز ژن ناهيئم، کاتيک ههواڤ گهستهوه لای پيغه مېهر ﴿د.خ﴾ ووتى ئيوه ئه مانه تان ووتوه، به خوا من له هه مووتان زياتر له خوا دمترسم و خو پاريزى له سهريچى کردنى هه مانهکانى دمکهه به لام بهرۆزو دېم و خواردنيش دهخۆم، نوێژ دمکهه و پشوش دهم، ژنيش ماره دمکهه ئهوى له سوننهتى من لابات له من نيه.

"جاء ثلاث رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: أین نحن من النبي صلى الله عليه وسلم؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبدا، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لکني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) (بوخارى ومسلم نسائي و نه حمهه).

• پيغه مېهر ﴿د.خ﴾ ديمه مرموو لهو کارانه بکهه گه له توانا تاندايه چونهکه خوا بيزار و بيتاقت ناييت هه تاكو ئيوه بيتاقت و بيزار نهبن، خو شهويسترين کاريش لای بهروردگار



ئەومىيە كە خاۋىنەكەى لەسەرى بەردەموام دەبىت ھەرچەندە كەمىش
بىت "خذوا من الاعمال ما تطيقون فان الله لا يمل حتى تملوا وأحب
العمل الى الله ما داوم عليه صاحبو وان قل" (بوخارى و مسلم و
ئەبۇاود و نسائي)

۴- رەحمەتى بەرانبەر بە سەرچەم بونەوهران:

● بەرانبەر بىباوهران:

- ووتيان ئەى پىغەمبەرى خوا، دوعا لەوانە بكە كەھاوبەشى بۇ
خوا پەيدادەكەن كە لەناويان بەرىت، فەرمووى من بۇ نەفەرت
لەكردن نەنەردەراوم، بەلكو بۇ رەحمەتكردن نەردەراوم. " قيل يا
رسول الله ادع علي المشركين، قال: اني لم ابعثلعلانا وانل بعثت رحمة"
(موسليم).

- بىنرا لە ھەندىك شەرو جەنگدا ئافەرت كوزراو، بۇيە
پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ قەدەغەى كرد كە ئافەرت و منداڤ بكوژرەت.
"وجدت امرأة مقتولة في بعض مغازى رسول الله صلى الله عليه وسلم
عن قتل النساء و الصبيان". (بوخارى)

- كاتىك قەومەكەى ئازارى دەدەن و لەشار دەرىدەكەن فەرىشتەى
جياكان پىي دەلەت ئەگەر ئەتەوئ ھەدوو جىاي مەككە دىنمەو
يەك و سزايان دەدەم بەلام پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرمووت ئومەد
دەخوام لەخوای بەخشندە لە نەومكانيان كەسانىك بىنەتە دۇنياو
خوا بپەرستن و ھاوبەشى بۇ پەيدا نەكەن.

• بۆ موسولمانان:

- پېغەمبەرى ئىسلام لە فەرمودەيەكدا دەفەرموئەت من لە
هەموو ئيماندارمەكانەوه زياتر نزيكم لە ئەفسيانەوه، هەر كەسێك
مردو قەرزدار بوو هيجى لەدوا بەجى نەمايوو ئيمە قەرزەكەى
دەمدينهوه، ئەومشى مال و سامان بەجى دپلەت دواى مردنى دەيئە
هەى ميراگرەكانى. "أنا أولى بالمؤمنين من أنفسهم، فمن مات وعليه
دين ولم يترك وفاء فعلينا قضاؤه، ومن ترك مالا فهو لورثته"
(الترمذى)

ئەوهى رەحم بە خەلكى نەكات خواى بالا دەست رەحمى
پيناكات. "من لا يرحم الناس لا يرحمه الله عزوجل" (بوخارى
و مسليهم و احمد)

• بۆ مندالان و پيرەكان:

لەئەنەسى كورى مالىكەوه پياويكى بەتەمەن ويستى پېغەمبەر
﴿د.خ﴾ بپينئەت بەلام دەورو بەرەكەى بەناسانى رێگەيان ئەدا
(رێگەيان بۆ نەكردمەوه) پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموى: لە ئيمە نيه
هەر كەسێك بەزمى بە بچوكەكاندا نەيەتەوهو ريزلە گەورەكان
نەگريئە. "جاء شيخ يريد النبي فأبطأ القوم عنه أن يسعدوا له
فقال النبي: ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا"
(الترمذى و صححه الالبانى).



• بۆ مېينه:

هېچ يەككە نېھ سى كچى ھەبىت يان سى خوشكى ھەبىت، يان
دوو خوشكى ھەبىت يان دوو كچى ھەبىت بەچاكى و بەفرمانى خوا
رفتاريان لەگەڵ بكات ئيلا دەجىتە بەهەشتەوه. لاىكون لأحد ثلاث
بنات أو ثلاث أخوات أو بنتان أو أختان فيتقي الله فيهن ويحسن
اليهن الا دخل الجنة" (ابوداود و الترمذي).

• بۆ ھەتيوان (نازداران):

سەرپەرشتارى ھەتيو من و ئەو وەكو ئەو دوو پەنجەمەين لە
بەھەشت (پەنجەى شايمتمان و ناومند) " كافل اليتيم له او اغيره
أنا وهو كهاتين في الجنة" (البخاري و مسلم).
پياويك سكالاي دەرھى خۆى دىكرد لاى پېغەمبەر ﷺ پى
ووت دەست بەسەر ھەتيودا بېئە خواردنى ھەزار بەدە. " عن ابي
هريرة أن رجلا شكّا الى رسول الله قسوة قلبه فقال له: امسح رأس
اليتيم و أطعم المسكين " (أحمد و صحيحه الالباني).
• بۆ بېومەژن و ھەزار:

ئەموى ھەولئى خەزمەتى بېومەژن و ھەزار دەدات وەكو تېكۆشەر
وايە لەپيناو سەرخستنى رېبازى خوا، وەكو كەسيك وايە شەونويز
بكات و نەخەويت، بەرۆزوبىت و بەربانگ نەكاتەوه. "الساعي على
الارملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله، وكالقائم لايفتر، والصائم
لايفطر" (البخاري و مسلم).

• بۇ ئازەل و گيانداران:

- خۇاى بەخشندە لە ئاھرمەتلىكى داۋىن پەيس خوش بوو كاتىك
بىنى سەگىك لاي بىرىك خەرىكە تېنۋىتى دىكوۋىت، پىلاۋمەكى
داكەندو بە لەچكەكەكى شۆرى كىردمە ئاۋى دەرھىنا بۇ سەگەكە
"غفر لامرأة مومسة مرت بكلب على رأس ركي كاد يقتله العطش،
فترعت خفها فأوثقتة بخمارها فترعت له من الماء فغفر لها بذلك"
(بوخاري).

هېچ موسمانىك نىە كەدارو درەختىك يان كشتوكالىك
برۋىنىت، كە بالئندە يان مروف يان ئازەل لىى بخوات ئىللا بەھۋىەو
چاكەكى بۇ دىنوسرىت. "ما من مسلم يغرسا أو زرعاً فيأكل منه طير
أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة" (بوخاري و موسليم).

- لەكاتى سەربىرى ئازەلدا فرمانمان پىدەمكات كە چەقۇكان
تىزىن و سەربىرنەكەكى ئاسان بىت و بەئازار نەبىت. "ليجداحكم
شفرته و ليرح ذبيحته" (مسلم و النسائي و الترمذي و ابوداود).

- ھەروھە دەئىت ھەركەسىك بالئندەمەك بكوۋىت بەبى ھەقى
خۇى كە خواردىنەتى خۇاى بالا دەست لە قىيامەت پەرسىارى لىدەمكات
لەسەر ئەو كارە.

- پېغەمبەرى خوا گوئىدىرئىكى بىنى ناۋچەوانى داخكرايوو بە
ئاسن نەفرەتى كىرد لەۋەى ئەو كارەى كىردوۋە.

"ان النبي مر على حمار قد وسم في وجهه فقال: لعن الله الذي
وسمه" (موسليم احمد و ابوداود).



● پیغهمبهری ئیسلام ههمیشه وهك كهسیكى ئاسایی دلتەنگ

بووه و گریاوه،

ئهو کاتانهی که تیاییدا گریاوه:

۱- کاتی مردنی ئیبراهیمی کوری که فهرمووی (چاومکان فرمیسک دمرژن و دل تەنگ دەبیّت بەلّان تەنها شتێک دەلێن که خوا لێی رازی بیّت ئیمە بەکوچکردنت ئەی ئیبراهیم دلتەنگین) "تدمع العين ويحزن القلب ولا نقول إلا ما يرضى ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لحزونون" (البخاري ومسلم و ابوداود)

۲- کاتێک گوپیستی قورئان دەبوو بەتایبەتی کاتێک ابن مسعود دەخوێندەوه و گەیشته ئایەتی "فكيف إذا جئنا من كل أمة بشهيد وجئنا بك على هؤلاء شهيدا" (النساء ۴۱) بینی چاومکانی بە لێشاو فرمیسک دمرژن. (بوخاری و مسلم).

۳- لەکاتی ومفاتی یەکیک لە کچهکانی (ام کلثوم) که چاومکانی فرمیسکی لێدەهات "شهدنا بنتا للنبي قال: ورسول الله جالس على قبر، فرأيت عينيه تدمعان" (بوخاری وئەحمەد).

۴- لەکاتی ومفاتی هاوەلێندا: لەکاتی مردنی عوسمانی کوری مزعون "أن النبي قبل عثمان بن مظعون وهو ميت وهو يبكي، أو قال عينا تذرّان" (الترمذي و أبوداود و ابن ماجه و احمد).

۵- لەکاتی شهیدبوونی زەید و جعفر و کوری رواحه لە جەنگی موئته "أن النبي نعى زيدا و جعفرًا للناس قبل أن يأتیهم خبرهم،

فقال: أخذ الراية زيد فأصيب، ثم أخذ جعفر فأصيب، ثم أخذ ابن رواحة فأصيب، عينا تذر فان، حتى أخذ الراية سيف من سيوف الله حتى فتح عليهم" (بوخارى و نه حمد).

• نه رم و نيانى پيغه مبر:

- پياويكى دمه ته كي عمره ب هاته لاي پيغه مبر ﴿د.خ﴾ و پي ووت: نيوه مندا له كانتان ماچ ده كمن و نيمه ماچيان ناكهين، پيغه مبر ﴿د.خ﴾ پي ووت من چيت بو بكم كه خوا سوژ و به زمي له دلت هه لگرت ببت.

"جاء اعرابي الى النبي فقال: تقبلون صبيانكم فما نقبلهم، فقال النبي أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة" (فتح الباري ابن حجر).

له نوسامه ي كوري زيد دميغه موو پيغه مبر ﴿د.خ﴾ مني له سمر رانيكي دادنا و حه سه ني كوري عه ليش له سمر رانه كه ي ترى و دميغه رموو خوايه من نه مانهم خوژ دمويت توژ خوژت بوين. "عن اسامة بن زيد كان رسول الله يأخذني فيقعطني علي فخذه ويقعد الحسن بن علي علي فخذه الاخر ثم يضمهما ثم يقول: اللهم اني احبهما فأحبهما". (البخاري و احمد).

له كاتي نويز گردندا نومامه ي كچي زمينه بي دمگرده باومش و كاتيک ده چوووه سوجدموه دايدمناو پاشان له هه لسانه ومدا دمگرده موه باومشي " أن رسول الله كان يصلي وهو حامل أمانة بنت زينب، بنت



رسول الله بنت أبي وقاص، فاذا سجد وضعها واذا قام حملها". (بخاری و موسلیم و ئەبودا و ئەحمەد).

پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ دمه رموئیت من دهچمه نوئژ، دهمه وئیت درێژهی بدهمئ به لام که گوئیم له گریانئ مندالئیک دهمیئت کورتئ دمکه مه وه نهک دایکه که ی توشئ نارمه هتئ بکه م " انئ لاقوم فئ الصلاة اريد أن أطول فيها فاسمع بكاء الصبي، فاتجوز في صلاتي كراهية أن أشق على أمه " (البخاري و أحمد و النسائي و أبوداود).

له عائشهی دایکی ئیمان دان ه وه هیچ کات پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ به دهستی له خزمهتکار یان ژنی نه داوه له هیچ شتیکی نه داوه مه گهر له کاتی جیهاد له رێی خودادا، ههر کات سه ربژێر بکرایه له نیوان دوو شت ناسانه که ی هه لده بژارد، ههر کات گونا ه بوایه دوورترین که س بوو له گونا ه، هیچ کات تۆله ی نه دم کرده وه له بهر نه فسی خۆی مه گهر سنورمکانئ خوا به مزاندرا یه له و کاته دا تۆله ی بۆ خوا دم کرده وه. " ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم بيده خادما له قط ولا امرأة ولا ضرب بيده شيئا إلا أن يجاهد في سبيل الله ولا خير بين شيئين قط إلا كان أحبهما إليه أيسرهما حتى يكون إثمًا فإذا كان إثمًا كان أبعد الناس من الإثم ولا انتقم لنفسه من شيء يؤتى إليه حتى تنتهك حرمة الله فيكون هو ينتقم لله ". (أحمد)

- نمونه ی نه رم و نیانی له یاری کردنی له گه ل مندال و سلا و لیکردنیان و پێدانی خواردن پێیان و دهست هێنان به سه ر هه ژار و بێبا وکاندا هاوشیوه ی نه بووه و سه رجه م به لگه ئایینی هکان نه و راستیانه ده خه نه روو.

• خورموشتی بهرز و جوان:

پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ دمفهرمویت کاملترینی ئیمانی بروادار
باشترینیانه له خورموشتا "أكمل المؤمنين ايمانا أحسنهم خلقا"
(الترمذي و أحمد و أبوداود).

- لهفهرمودمیهکی تر دا دمفهرمویت، چوار شت ههیه نهگهر
ههتبوو خهفت بۆ دنیا مهخۆ لهوهی له دهستت چوو، پاراستنی
راسپارده، راستگویی له قسه، جوانی خورموشت، داوین پاکی "أربع
أد كن فيك فما عليك ما فاتك من الدنيا: حفظ أمانة، وصدق
حديث، وحسن خليقة، وعفة في طعمة". (أحمد)

باومردار به جوانی خورموشتی دمگاته پلهی رۆژموانی و
ههتساوه بۆ نوێژ "ان المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم"
"أبوداو و أحمد).

- خوی بهخشنه له سورمتی (القلم) ئایهتی (٤) و مسفی
پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ دمگات به خاوم خورموشتی بهرز و بالآ ﴿وانك
لعلی خلق عظیم﴾. پیغهمبهریش باس لهوه دمگات که نیردراوه بۆ
تهواکردنی خورموشته پهسهندمکان "انما بعثت لأتمم مكارم
الأخلاق" (أحمد) و له عائشهیان پرسى سهبارت به خورموشتی
پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ فهرمووی خورموشتی پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ وهك
قورئان وابوو "فان خلق نبيكم كان القران" (مسلم، أبوداود).

- بههوی رمفتار و گوفتاره جوانهکانیهوه له رۆژگارێکدا تهنها
خۆی نهم پهپامهی پێگهشت بهلام نهمرۆ زیاترله يهك مليار



موسولمان ھەيھە. بەرادەمىيەك باومرداران شەيداي خورموشته
 جوانەكانى دمبوون يەككىيان دەئەيت ﴿خوايه گيان رحم به من و
 محمد بکه و به گەسى تر مەکه (بوخارى و موسليم) يەككى تر
 دەئەيت (باوک و دايکم به قوربانى بئەت هيچ مامۆستايەکم نەديوه،
 نەپئش ئەم نەدوای ئەم گەننەومندە به چاکى فەيرى زانست بکات،
 سوئند بەخوا نەخۆى لیتورمکردم و نەلەيدام و نەجنيويشى پيدام)﴾
 (موسليم).

- له قورئاندا له زياتر له ئايەتيك باس له جوانى رفعتار و سۆز
 و بەزمى پيغەمبەر ﴿د.خ﴾ دمکات.

- ﴿واخفض جناحك لمن اتبعك من المؤمنين﴾ (الشعراء ۲۱۵)
 باالى خۆشەويستى و ميهەر و سۆز و بەزمى خۆت نەوى بکه بۆ
 ئيمانداران

﴿لقد جاءكم رسول من انفسكم عزيز عليه ما عنتم حريص
 عليكم بالمؤمنين رؤوف رحيم﴾ (۱۲۸) التوبه. پيغەمبەر يکتان بۆ
 ھاتووہ له خۆتان، زۆر بەتەنگ ئيوەومىيە بە تايبەتى ئيمانداران،
 زۆر بەسۆز و بەزمى و ميهەرمبان و دلۆفانە.

- ﴿وما ارسلناك الا رحمة للعالمين﴾ (الانباء ۱۰۷)
 ئيمە تۆمان رموانە کردووہ بۆ ئەوہى ببيتە مايەى سۆز و
 ميهەر و بەزمى بۆ سەرچەم بونەومران.

- ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن
 كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا﴾. (۲۱ الاحزاب).

له پېغه مېهری خواوه پېشه ننگيکی باشتان همیه بو نهوانه ی
 نومیدیان به خوا و روژی دوايي همیه و زیکری خوا زور نهکهن.
 • به خشنده یی و چاکه:

له جابری کوری عبدالله وه هیچ کات نه بوه داوای شتیک له
 پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ بکریّت و بلّیت نا " ما سنل رسول الله صلی الله
 علیه وسلم شیئا قط فقال لا " (بوخاري و موسليم)
 - نمونه ی به خشنده ی بو خه لگی همزار و نه دار له کاتی
 دابه شکردنی داهاتی جهنگدا زور ناشکرایه و دمیه ها نمونه ی راست و
 دروست همیه.

• دادپهرومري: دادپهرومري په کيک بووه له سیفه ته گرنگه کانی
 پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ و همیشه هانی هاوه لانی داوه دادپهرومربن و له
 رهتارمکانیدا رمنگی داومته وه. له قورئاندا له زیاتر له نایه تیک باس
 له دادپهرومري دمکات و دیاره خورموشتی پېغه مېهریش قورئانه.

﴿ولا تقرّبوا مال الیتیم إلا بالتي هي أحسن حتی یبلغ أشده و اوفوا
 الکیل والمیزان بالقسط لا تکلّف نفسا إلا وسعها وإذا قلتم فاعملوا ولو کان
 ذا قرّبی وبعهد الله اوفوا ذلکم وصاکم به لعلکم تذكرون﴾ (الانعام ۱۵۲)
 نهکهن نزيکی مال و سامانی مندالی همتیو بکهن مه گمر
 به کاره یانی له شتیکدا به سوود و قازانجی ته و او بیّت همتا نه و کاته ی
 گهورمدمبیّت و زیری تیا به دمر دمکه ویت، کیشان و پیوان به دادگه ری
 نه نجام بدمن، داخوازی و فرمان به کهس نه کهمین له توانای به دمر بیّت،
 کاتیک هسه دمکه ن یان شایه متی دمدن دادگه ربن و لایه منی خزمه کانتان



مهگرن، به و هفاو به نه مهك بن بهرام بهر به پیمانہ کانتان، نه مانہ ناموژگاری
به رومردگار به بۆ ئیوه نهو زاتهی هه رمانی پیداون بۆ نهوی یادهوری
ومر بگرن.

﴿ان الله يامركم ان تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتم بين الناس أن ت
حكموا بالعدل إن الله نعمًا يعظكم به إن الله كان سميعا بصيرا﴾ (٥٨
النساء).

خوا فرمانتان پیدهکات به دانهوی گشت سپاردەکان بۆ خاومنهکانیان
وهکاتیک دادومریتان کرد له نیوان خه لکدا به داد حوکم بکەن، به راستی
خوا به چاکي ناموژگاریتان دهکات خوا هه میسه بیسه ری بینایه.

کاتیک باس لهو جهوت گروپه دهکات که روژی قیامت
دهکونه ژیر سیبه ری خوی به خشنده په کیك لهو جهوت گروپه
پیشه وایه کی داد به رومرده "سبعة یظلمهم الله فی ظله یوم لا ظل الا
ظله: امام عادل..." (بوخاری و مسلم و احمد)

- کاتیک ئافرمتیک دزی دهکات و په کیك له هاوه ئین دهجیت لای
پینغه مبهه ﴿د.خ﴾ شه فاعه تی بۆ بکات پینغه مبهه ﴿د.خ﴾ پپی
ده ئیت هاتویت بۆ به زانندی سنوری خوا شه فاعه ت دهکە، نهوانه ی
پیش ئیوه نه مه له ناوی بردن کاتیک خانه دان دزی بکردایه وازیان
لیده هینا و کاتیک هه ژار دزی بکردنه سزایان دهدا، به خوا نه گهر بیّت
و فاته می کچی محمد دزی بکات دهستی دهبرم). "أینها الناس إنما اهتلك
الذين قبلکم انهم کاتوا إذا سرق فیهم الشریف ترکوه، وإذا سرق فیهم
الضعیف اقاموا علیه الحد، وأینم الله، لو أن فاطمة بنت محمد سرق
لقطعت یدها" (بوخاری مسلم).

كاتيك هاوئتيك ديارپيهك دهبه خشيت به پيهكيك له منداله كاني
 و داوادمكات پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ شاهد بيت له سر نهو بابته پي
 ده لتيك نيا هه موو منداله كاني توت هه مان ديارپيت داونه تي، ده لتيك
 نه خير پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ پي ده فرمووت دهبگيره وه، دادگه رين
 له نيوان منداله كانتان (بوخاري و مسلم) "اني نحتت ابني هذا
 غلاما، فقال اكل ولدك نحتته مثله؟ قال: لا، قال: فارجه"

هر كه سيك دوو زني هه بيت به لاي په كيكياندا داي تاشي ()
 لايه نگرې په كيكيان بكات) نه وه روژي قيامت شانيكي خواره. "من
 كانت له امراتان، فمال الى احدهما جاء يوم القيامة وشقه مائل
 ". (الترمذي و النسائي و ابن ماجه و ابوداود و احمد).

- هاوسه نكي و دادگه ري له نيوان خيزانه كاني له مانه وه وي شه و
 سره كړدني پاره برديان بو كاتي غه زاكردن، نمونه ي زيندووي
 دادگه ري و هاوسه نكي كه سيكي پيغه مبهړه ﴿د.خ﴾.

• بيفيزي و توازوعى پيغه مبهړ:

هر كه سيك له پيناو خوا دا بي فيزي بنويث خوا سره يده خات
 " من تواضع لله رفعه " (موسليم و نه حمد).

كاتيك پياويك ديت بو لاي پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ و له ترسان
 جهسته ي ده له رزيث له كاتي ناخاوتن بو هيور كړدنه وه ي كه سه كه
 دمربريني بي فيزي پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ پي ده لتيك له سره خو به من
 پادشانيمن من كوري زنيكم نانه رمقه ي ده خوارد (ثيبنوماجه) "اتي



النبي رجل فكلمه فجعل ترعد فرائضه فقال له: هون عليك
نفسك فاني لست بملك، انما أنا ابن امرأة كانت تأكل القديد".

پیاوڤک هاته لای پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ و پېی ووت: نهی
چاکترینی خه لگی، پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ پېی فمرموو نهوه ئیراهیمه
سهلامی خواى لیبتیت (مسلم و ابوداود و احمد) " قال له رجل:
یاخیر البریة، فقال النبي ذاك ابراهيم عليه السلام "

• هیمنی و لیخوشبوونی:

کاتیک طفیل هاتهوه بو لای پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ فمرمووی
هوژی دوس سمرکه چیان کرد و پشتیان و مرگیرا، دوعا بکه که خوا
له ناویان بهریت پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ رووی کرده قبيله و دمستی
بمرزگردموه خه لکه که ووتیان له ناوچوون، فمرمووی: خودایه
هیدایه تی دوس بدمیت و بهرمو ئیسلامبوون بئین.) " جاء الطفيل بن
عمر الدوسیالی رسول الله فقال: ان دوسا قد عصت و أبت، فأدع الله
غلیهم، فأستقبل رسول الله القبلة ورفع يديه، فقال الناس: هلکوا.
فقال: اللهم اهد دوسا واثت بهم، اللهم اهد دوسا واثت بهم " . (
البخاري و مسلم).

- کاتیک زمیدی کوری سعيه داواى فمرزمکه ی لیکرد به
شیومیه کی نه شیاو په لاماری دا و قسه ی نه شیاوی پی و ت نیمامی
عومهر ویستی ئازاری بدات پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ پېی ووت و اباشه
به من بلئی فمرزمکه ی بدمرموه و بهویش بلئی به شیومیه کی جوان

داوای قهرزمکه‌ی بکات، برؤ قهرزمکه‌ی بدمروه و بیست مشتیش
خورمای زیاده‌ی بدمری (ابن حجر و الحاکم).

- کاتیک عمرمیکی دشته‌کی په‌لاماری دمات و ملی کراسه‌کی
هینده توند دمگوشیت که شوینه‌واری به‌لای ملی پیغه‌مبهرمه
دمردمکه‌ویت پی ده‌لایت؛ لهو مالهی خوا پیی به‌خشیویت به‌شم بده،
پیغه‌مبهریش لیی توره نابیت فرمان دمکات به‌شی بدمن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني
غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى
نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة
جبته، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه
رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء" (البخاري و مسلم)

کاتیک نازاریان دا و برینداریان کرد خوینه‌کی دهمری
دمیغه‌رموو؛ خواجه له قه‌ومه‌که‌م خوشبه نه‌وان نازانن. "اللهم اغفر
لقومي فانهم لا يعلمون". (بوخاری و مسلم).

• ناسانکاری و نه‌رم نیانی:

له زیاتر له قهرمودمی‌کدا باس له کار ناسانی دمکات و داوا
دمکات کار ناسان بن نه‌ک گرانکار، مزده به‌خش بن نه‌ک ترسینه‌ر،
گونجاو بن و جیاواز مه‌بن "یسرا ولا تعسرا، و بشرا ولا تنفرا، و
تطاوعا ولا تختلعا" (بوخاری و مسلم).



- ئەگەر خىۋاي بەخشىنىدە خېرۇخۇشى بۇ خانەۋادىيەك بولۇپ،

سۆز و مىھرىبانى دەخاتە نىۋانىيەنەۋە. "اذا اراد الله باهل بيت خيرا

ادخل عليهم الرفق" (أحمد).

- كاتىك گەنجىك داۋاي لىدەكەت رىگەي بىدات بۇ زىناگەردن

ھەۋەلەگەنى داۋاي بىدەنگىۋونى لىدەگەن، بەلام پىغەمبەر ﴿د.خ﴾

بە شىۋازىكى جوان ھەلەي داۋاكەي تىدەگەيەنەت كە پىي دەلەت

رازى دەبىت زىنا لەگەل داكت، خوشكت، پورت، نامۇزنت بىكرىت

بۇيە پىي دەلەت ئەۋ خەلگەش ھەز ناكات لەگەل كەسوكارى بىكرىت،

بۇيە دوعاى خىرى بۇ دەكەت. (أحمد).

لە ھەرمۇدەيەكى تەردا دەفەرەمۇيت (خوا مىھرىبانە و

مىھرىبانى خۇش دەۋىت، ئەۋەي بە مىھرىبانى دەيەخشىت بە

توندوتىزى نايەخشىت، لەسەر ھىچ شىۋازىكى تر نايەخشىت) "ان

الله رفيق يحب الرفق، و يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما

لا يعطي على ما سواه". (مسلم).

نەرم و نىيانى لەھەر شىتەك بىت ھورس و بەھادارى دەكەت،

لەھەر شىتەك نەبىت ئەۋە بى بەھەي دەكەت. "ان الرفق لا يكون في

شيء الا زانه، ولا ينزع من شيء الا شانه". (مسلم و أبوداود و

أحمد).

- نەرم و نىيانى بە خىرو چاكە و رەۋىش جوانى ۋەسەف دەكەت "من

أعطي حظه من الرفق أعطي حظه من الخير، وليس شيء أثقل

في الميزان من الخلق الحسن". (مسلم و أحمد).

- كاتايك عەرمبىيەكى دىشتەكى لە مزگەوتدا مىزدەمكات،
 پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ وازىلىدىت تا تەواو دىبىت پاشان پىي دىلىت
 مزگەوت بۇ زكرو خوا پەرسىيە نەك مىزكردن، داوا لە ھاوۋەلىك
 دىمكات ئاۋ بىكات بە شوپىنى مىزەكەيدا. (بوخارى و موسلىم).

• دانايى و حكەمەتى:

- بانگەشەى ھىمانە و لەسەر خۇ سەرەراى ئەو توندوتىزىيەى
 بەرانبەرى دىكرا لە مەككە و پاشان لە مەدىنە لەلايەن
 جۈلەكەكانەو.

- دروستكردنى مزگەوت بۇ بىلاۋكردنەوۋى براپەتى و
 خۇشەويستى.

- دروستكردنى براپەتى لە نىۋان كۆچبەران و پالپشتەكان.

- بىلاۋكردنەوۋى ئاشتى و تەبايى لەنىۋان خەلىكى و رىزگرتنى
 يەكتر و ھاوسى و پىرو مىندال.

زۇر فەرمودە ھەيە لەو بارمىيەوۋە كە باس لەوۋە دىمكات، باۋەرى
 ھىچ كامتان كامىل نىيە تا ئەوۋى بۇ خۇي پىي خۇشە بۇ
 براگەشى پىي خۇش بىت، " لا يومن احدىكم حتى يحب لآخيه
 ما يحب لنفسه " (بوخارى و موسلىم). بروادار بۇ بروادار وەك
 بالەخانە وايە يەكترى پتەو دىكەن، پەنجەكانى دىستى خستە ناو
 يەكەوۋە، "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا، وشبك بين



أصابه". (البخاري). ههروها دمهرمویت: حهرامه لهسهر موسولان خوین و مال و شهره فی موسولانان " کل مسلم علی مسلم حرام: دمه، وماله، و عرضه ". (مسلم). رموانیه موسولان سئ شهو زیاتر له برای موسولانی دابریّت و نهوهی سهلام دمکات چاکتره لهوی تر "لا یحل لسم أن یهجر أخاه فوق ثلاث لیل، یلتقیان فیعرض هذا، ویعرض هذا، وخرهما الذی یبدأ بالسلام ". (البخاري و مسلم). ههروها دهلیت ناچنه بههشتهوه تاکو ئیماندار نهبن، ئیماننان تهواونیه تا پهکترتان خوؤش نهوئیت، ئایا شتیکتان پئبلیم که خوؤشهویستیان زووبیت سلاو لهپهکتری بکهن و وهلامی سلاو بدمنهوه " لاتدخلون الجنة حتی تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتی تحابوا، أولا أدلکم علی شیء اذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بینکم " (مسلم و ابوداود) ههروها دهلیت جنیودان به موسولان خراپهکاریه و شهرگردنیش لهگهلی بی باومری و کوفره "سباب المسم فسوق، وقتاله کفر". (بوخاري و مسلم).

● راستگوئی:

● پهکک له ههره سیفتهه جوانهکانی مروؤف خوؤشهویست ههر پئش به پیغه مبهربوونی لهناو خه لکدا ناسراوبوو به راستگو وچی متمانه (الصادق الامین). دمیها به لگهی میژووی ههیه لهسهر راستگوئی پیغه مبهر.

• عومهری کوری عاص ده‌لێت وام زانی من لای پێغه‌مبەر ﴿د.خ﴾ له‌هه‌موو که‌سی‌ک خۆشه‌ویستره‌م بۆیه‌ له‌ پێغه‌مبهره‌م پرسى من باشتره‌م یان ئه‌بویه‌که‌ر ووتی ئه‌بویه‌که‌ر باشان ووته‌م من یان عمر ووتی عمر ووته‌م من یان عوسمان ووتی عوسمان راستیه‌که‌ی پێ ووته‌م هه‌تا خۆزگه‌م ئه‌خواسته‌ نه‌م په‌رسیایه‌.

"عمرو بن العاص رضي الله عنه قال ﴿كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقبل بوجهه وحديثه على أشرف القوم يتألفهم بذلك فكان يقبل بوجهه وحديثه على حتى ظننت أني خير القوم فقلت يا رسول الله أنا خير أم أبو بكر فقال أبو بكر فقلت يا رسول الله أن خير أم عمر فقال عمر فقلت أنا خير أم عثمان فقال عثمان فلما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم فصدقتي فلو ددت أني لم أكن سألته " (رواه الترمذی).

• "اراینتکه‌م لو اخبرتکه‌م ان خیلای بالوادی تری‌دا ان تغیر علیکم، اکتتم مصدق‌ه‌ی؟، قالوا: نعم، ما جربنا علیک إلا صدقاً؛ (بوخاری)

پێغه‌مبهر ده‌فه‌رموویت؛ ئه‌گه‌ر پێتان بێیم له‌و دۆله‌وه‌ هێرش ده‌کړیته‌ سه‌رتان، باوهرم پێده‌که‌ن؟ وتیان: به‌لێ، ته‌نها راستیمان لێ بیستویت.

• ﴿علیکم بالصندوق، فإن الصندوق یه‌دی إلى البر، وإن البر یه‌دی إلى الجنة﴾. (موسلم)

راستگۆبین، چونکه‌ راستگۆیی سه‌ردمه‌نیت به‌ره‌و چاکه‌، چاکه‌ش رێنمویت ده‌کات بۆ به‌هه‌شت.

• ته‌نانه‌ت له‌کاتی سو‌عه‌به‌تکه‌ردندا هه‌ر راستگۆیی پێو‌مه‌دیاریبوو نه‌بی هورمه‌یره‌ ده‌لێت (فه‌رمومان ئه‌ی پێغه‌مبهری خوا تۆ سو‌عه‌بمه‌تان له‌گه‌ڵ ده‌که‌ی فه‌رمووی من جگه‌ له‌ راستی هه‌ج نالیم). (رواه الترمذی)



پېغەمبەر له ووتەى نوسەر و روناكبيره كانه وه

كاتيك مروؤ له ژيانيدا سهركه وتوو دمبیت و هاوژین و منداڵ و هاوړی و هاوېشه و شوینكه وتوانی ریزی تایبه تی دمگرن و ههر په كه یان به جوریک خوشی دهویت و ومسفی دهكات، ئەمه شتیکی گرنګ و پیرۆزه له ژياندا به لام كاتيك كه سانیک دین هیچ په یومندیه کی راسته وخویان له گه ل ئەو كه سه دا نیه به لام به ویزدانه وه هه لسه نگاندن بۆ میژووی ژیان و خزمه تی ئەو كه سه دهكهن، دهگه نه ئەو باومره ی كه ناتوانن ومسفی خزمهت و مروؤقدوستی ئەو كه سایه تی نه كه ن ئەمانه گرنګی تایبه تی خوی هه یه كه كه سانى بیلایه ن و هه ندیک كات نه یارمكانیشت ومسفت بكهن.

لیره ته نها باس له وه كه سایه تی و نوسەر و روناكبيرانه دهكه ین كه له بنه رمتدا موسولمان نین و بۆچوونی خویان له سهر پېغەمبەر خستۆته روو:

برنادشو: هه میشه دینی محمدم له پله یه کی تایبه تی ناشتی داناوه به هوی زیندوبونه وهی، وای بۆ ئەجم تاكه دینیك بیت كه توانای ژیانى هه یه بۆ قوناغه جیاوازه كانی ژیان به جوریک كه سهرنجراكیش بیت بۆ هه موو كات و شوینیک.

له و باومره دام ئەگەر پیاوێکی وهك محمدم جله وى فه رمانه وایی له هه موو جیهاندا بگریته دهست سهركه وتوو

دەبىت لە چارەسەرى گىشەكانى و بەرپۆمەبردنى بۆ خىر
بەجۆرىك ئاشتى و ئارامى بەيىتتە دى.

تولستۆي: گومانى تىدا نيه ئەم پىغەمبەرە لە گەورەترىنى
مامۇستاكەنە كە خزمەتى گەورەى كۆمەلايەتى كردوو، بەسە
بۆى وەك شانازى كە ھەموو مىللەتەكەى بەرەو رۆشنايى
دادگەرى برد و والىلىكرد ئاشتى خوازبىت و وازبىيىت لە خوین
رشتن. بياويكى وەك ئەو جىي ریز و پىزانىيە.

غاندى: ويستم بزانم سيفەتەكانى ئەو پياوھ چيە كەبى
ركابەر دلى مليۆنان كەسى راكيشاوە بۆخۆى، بەتەواوى لەو
باومرەدام كە شمشير ھۆكار نەبووھ بۆ ئەوھى ئىسلام بگاتە ئەم
پىگەيەى ئىستاي، بەلكو ئەوھ لەرىي خاكىبوونى پىغەمبەر و
ووردبىنى و راستگۆيى لە پەيمانەكانىدا بوو، لىيران و دلسۆزى
بۆ ھاوھلان و شوپىنكەوتوانى، نازايەتى و متمانەى رەھاي بەخوا
و پەيامەكەى، ئەم رەفتارانە رىگە خۆشكەربوون بۆ زالبوون
بەسەر ئاستەنگەكان نەك شمير.

لامارتىن(بىرمەندى فەرەنسى): ئەگەر پۆمەرەكانى
بەھرمەندى مروۇف بەوھ بپيوريت بەرزى ئامانج و ئەنجامەكەى
سەرمرای كەمى ھۆكارەكانى بەردەست، ئەوھ كى بوپرى ئەوھى
ھەيە بەراووردى كەسە مەزنەكانى مېژووى نوئ بكات بە
پىغەمبەر محمد لە بەھرمەندىدا. بەناوبانەگەكان جەكيان



دروستکرد، ياسايان دانا، ئيمپراتوريه تيان دروستکرد، تهنه
 سهر فزايه كي كاتيان به دهسته يينا پاش خويان زور خيرا
 شته كانيان نه ما و له ناوچوو، به لام ئهم پياوه محمد رابهري
 مليونان كهي كرد كه يهك له سي جيهان دمبوو لهو كاته دا، نهك
 تهنه نه مه به لكو كوتايي به بته رستي و بير و باومره بوچه كان
 هينا.

ئوه محمد فهيله سوف و ووتاربيژ و پيغه مبهري و ياسادانهري
 و جهنگاور و له ناوبهري ئارموزووبازي و دامه زرينهري مه زهه بي
 بيري خوا به رستي راستي به بي بت به رستي و زاربازي، ئهو
 دامه زرينهري بيست ئيمپراتوريه ته له سهر زهوي و يهك
 ئيمپراتوريه تي روخاني ئوه محمد.

موننگوميري: ناماده باشي ئهم پياوه بو بهرگه گرتني ئهو
 چهوسانده وي توشي هات له پيناو بيروباومر كهيدا، سروشتي
 ناشتي خوازانه ي ئهوانه ي باومريان پيهاووه و شوينكه وته بين و
 كرديوانه به رابهري و سهرگرده ي خويان، شان به شاني ئهو
 دهستكه وته مه زن و ره هايه ي به ديها تووه، ئه مانه هه مووي
 به لگه ي داد به رومري و پاكي كه سي تي محمد.

مايكل هارت: هه ليزار ينم بو محمد به گرنگرين و مه زنرين
 كه سي ميژوو، رهنگه خوينه ران سهر سام بكات، به لام تاكه
 پياويكه به دريژاي ميژوو كه سهر كه وتني به دهست هيناوه
 له ههردوو ئاستي دونيا و قيامهت.

كارل ماركس: ئەم پېغەمبەر بەپەيامەكەى سەدەپەكى
 نوپى لە زانست و روناكى و رۆشنگەرى هېنا، ووتەو رەفتارەكانى
 بە زانستى نوسراونەتەو، بەپېئى ئەوۋى ووتەكانى بە سروس
 دادەنرېت لەسەرى بوو ھەرچى گۆرانكارى و ناتەواۋى ھەپە لە
 ئاينەكانى تر بيسرېتەو، محمد مەزنى مەزنەكانى جىھانە،
 ئەو ئاينەى كە هېناۋىتەى لەھەموو ئاينەكان كاملە.

د. هانز كونگ: محمد پېغەمبەرى راستەقىنەپە بەواتاى
 ووشە، ناتوانين چىتر نكوئى لەو بەكەين كە محمد رابەر و
 سەرکردەپە بۆ رېگای سەرفرازى.

مىژوونوس كرىستوفەر دارسون: لە پەرتوكى (ياساكانى
 بزوتنەو (جولە) لەمىژووى جىهان) دا دەئىت: بارودۆخى جىهان
 گۆرانكارى لەناكاو و گەورەى بەسەرھات بەھۆى رەفتارى تاكە
 كەسەك لەمىژوودا ئەویش محمدە.

رۆژھەلاتناسى ئىسپانى جان لىك لە كىتېبى (عەرەب) دا
 دەئىت: ناتوانرېت ژيانى پېغەمبەر بەو جۋانتر وەسفكرېت كە
 خوا وەسفى كردووە ﴿وما أرسلناك الا رحمة للعالمين﴾ محمد
 رەحمەتېكى راستەقىنە بوو.



به شی پینجه م

دهروون له قورئاندا.

ئیسلام و دهروون دروستی

دینداری و دهروون دروستی

دمرون له قورئاندا

قورئانی پیرۆز باس له هه‌ندێك جۆر دمرون (النفس) كراوه و

هه‌ر يه‌كه‌يان تايبه‌تمه‌ندی خۆی هه‌يه‌:

١- دمرونی خراپه‌كار: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌ فرمان به‌تاك ده‌كات

خراپه‌ بكات و شوپن هه‌وه‌س و ئارمژوو ده‌كاني بكه‌وێت و بۆنه‌وه‌ی بگاته‌ ئامانجه‌كاني، لاری نيه‌ له‌وه‌ی زیان به‌ ده‌ورو به‌ر بگه‌يه‌نێت، له‌ سورمێ یوسف نایه‌تی (٥٢) خۆی گه‌وره‌ به‌و جۆره‌ و مسفی دمرونی زولیفخا ده‌كات ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (یوسف ٥٢) من هه‌رگیز پاكانه‌ بۆ خۆم ناكه‌م به‌راستی نه‌فس زۆر فرمانده‌ره‌ به‌ خراپه‌.

٢- دمرونی لۆمه‌كار: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌ لۆمه‌ی خۆی ده‌كات له‌سه‌ر

خراپه‌ و هه‌میشه‌ له‌ شه‌ردایه‌ له‌گه‌ڵ نه‌فسی خۆی تاوێك دمرونی خراپه‌ی پێده‌كات تاوێکی تر به‌ لۆمه‌کردن و دوعا ناخی خۆی پاكده‌كات وه‌ پاش ماوه‌یه‌ك هه‌مان هه‌ڵه‌ یان هه‌ڵه‌ی تر ده‌كات وه‌، خۆی به‌خشنده‌ سویندی پێده‌خوات ﴿وَلَا أَقْسَمُ بِالنَّفْسِ الْوَأَمَّةِ﴾ (القيامة ٧٥).

٣- دمرونی مله‌مه‌: خاوه‌نی ئه‌م جۆره‌ دمرونه‌یه‌ ده‌زانێت باش و

خراپ، دروست و نادروست چیه‌، به‌لام دمرونی تاوێك كاری باشه‌ی پێده‌كات تاوێك خراپه‌، پله‌ی دمرونی له‌ ئاستیكدا نيه‌ به‌توانیته‌ هه‌میشه‌ باش یان خراپ بێت بۆیه‌ زۆرگرنه‌ خاوه‌نی ئه‌م دمرونانه‌ له‌كه‌سانی خراپه‌كار به‌دوور بن چونكه‌ به‌ئاسانی ئه‌كه‌ری

خراپه‌کردن‌يان هه‌ی هه‌ر وه‌ك چۆن گرنگه‌ هاوه‌لى كه‌سانى دمرونى
 ئارام و سه‌قامگير بكه‌ن به‌وه‌ى دمرونيان چه‌ز به‌كاره‌ باشه‌كان دمكات.
 ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس ۷-۸)

۴- دمرونى له‌رزۆك و ناچيگير: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌له‌سه‌ر بارێك
 ئۆفهره‌ ناگرێت هه‌ر تاوه‌ى به‌لايه‌كه‌دا ده‌كه‌وێت هه‌رگيز ناتوانيێت
 به‌ته‌واوى يه‌كلا بێته‌ نه‌بۆ خراپه‌ نه‌بۆ باشه‌، هه‌ر لايه‌ك ده‌گرێت
 هه‌ست به‌ئارامى ناكات و هه‌ميشه‌ ناره‌حه‌تى بيزارى له‌ ناخيدايه‌،
 ئه‌و كارهى ده‌يكات به‌ يه‌قينه‌وه‌ نيه‌ بۆيه‌ ناتوانيێت بگاته‌ ئه‌و پله‌ى
 هه‌ست به‌ ئارامى دمرون بكات، له‌ رۆژگارى ئه‌مرۆدا نمونه‌ى ئه‌مانه‌
 زۆره‌ تاوێك وه‌ك ديندار تاوێك دونيادار به‌لام له‌ هيجيان
 نه‌سه‌ركه‌وتوون نه‌ئارامگرن. ﴿مَذْهَبَيْنِ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى
 هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضِلِلْ اللَّهُ فَمَا لَهُ سَبِيلًا﴾ (النساء ۴)

۵- دمرونى ئارام و سه‌قامگير: كه‌شتۆته‌ پله‌يه‌ك له‌ يه‌قين كه‌
 شته‌كانى دونيا ه‌ريوى نادات و شه‌يتان ناتوانيێت زه‌فه‌رى پېڤبات و
 دووره‌ له‌ ترس و دلته‌گى، هه‌ميشه‌ له‌ گوڤرايه‌لى فرمانه‌كانى
 خودادايه‌، ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
 مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر ۲۷-۲۸). ئه‌ى دمرونى به‌ ئارام و سه‌قامگير
 بگه‌رێرموه‌ بۆ لای په‌رومردگارت به‌رمزاهه‌ندى و لى رازيبوو.

زۆر گرنگه‌ خاوه‌ن ئه‌م جوړه‌ دمرونه‌ بتوانيێت چيژ له‌ عيبادمه‌ت
 ومه‌رگريێت و پله‌ى ئيمانى خۆى به‌رزكاته‌وه‌ چونكه‌ ده‌شيێت
 هه‌ندێكيان پاش ماومه‌يه‌ك شه‌كه‌ت بێت و نه‌توانيێت به‌پى پيويست



چيژ له عبادت و مرگريټ به تايبه تي نه گهر له سهر و توانای
خويه وه خهريکي عبادت بيت بويه نه گهر دابه زيني پلهی دمرونی
ههيه، نه مهش له ههنديک که سدا به ديدم گريټ که ماوميهک زور به
گهرمی و توندی شوينکه و تهی ناپين دمين پاش ماوميهک
ساردبونه و ميان تيادا به دمردمکه و ټ چونکه پلهکانی باور و دمرون
دمبيټ پيکه وه که شه بکهن تا بتوانن نارامی و سهقامگري به ناخ
فهرامهم بکهن.

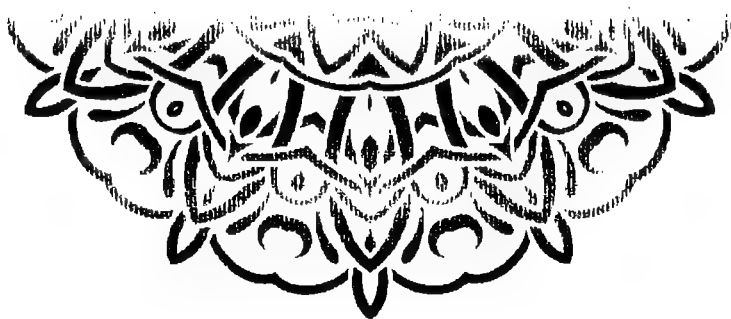
٦. دمرونی رازيبوو: نهو دمرونهيه که رمزامهنده به وهی خوی
به خشنده پي به خشيوه. ﴿يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ
رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

٧. دمرونی رمزامه نديوو: نهو دمرونهيه که خوی به خشنده لي
رازيبومو بانگی دمکاته وه بولاى خوی. (يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ *
ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

٨. دمرونی کاملبوو (پالفته): نهو دمرونيه که به ته واوی له
پهرومردگار وه نزيکه و هه موو رفطار و کردار و گوشتاری به
قورئانه و کاتيک مامه لای له گهل دمکهيت ههست دمکهی په رتوکیکی
قورئانه و به سمر زمويدا دمروات که دمرونی پياوچاکان و سالحانه
﴿إِن أُولَئَاءِ اللَّهُ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (٦٢ يونس)

وهک دمبينين پلهکانی دمرون له قورئاندا به پلهی دمرونی پر
خراپه کاری دمست پي دمکات که هه ولدمدات هه رشتيک نهفس پي
خوشه بيکات که نه مهش لای فرويد به (ID) ناو دمريټ، واته نهو

ئاستى كە تاك تەنھا ھەۋلى تىكرىنى ھەزمكانى خۇى دەمات بەبى
 گویدانە ياسا و رىسا كۆمەلايەتى و ئاپىنىەكان و خۇى سەنتەرى
 ھەموو شتىكە و ھەزمكانى خۇى لەسەرو ھەموو پىومرەكانەومىيە.
 بەلام دىرونى دووم دىرونى لۆمەكارە كەلاى فرۇيد (SUPER
 EGO) واتە منى بالا كەتاك زۆر پەيوەست دەبىت بە رىكارە ياساى
 و كۆمەلايەتى و كەلتورىەكان و بەردەوام لۆمەى خۇى دەمات ئەگەر
 كارىك بىكات پىچەوانەى ئەوانە بىت يان بۇ كرىنى كارىك بەردەوام
 لۆمەى خۇى دەمات نەك ئەم كارە زىان بەكەسانى تر بگەيەنىت و
 بىتتە مايەى شەرمەزارى و گازندەى كۆمەلايەتى.



ئىسلام و دروستى دەرونى

مەبەست لە سەدەكانى ناوئاست سەدەى پىنج بۇ سەدەى پانزەدى زاپىنە، ئەو سالانەى ناو دەبرىت بە سەدەكانى تارىكى، نەزانى و نەقامى و گەراندەو بۇ دواو بەلى بەسەر ئەوروپادا كىشابوو و دونىاى نوقمى تارىكى دەگرد و چىراى زانست رووى لە ناوچەپەكى ترى جىهان كرد، دونىاى ئىسلام بوو پىشەنگى وولاتان لە زانست و داهىنان بە سوود وەرگرتن لە زانستى رۇمان و يۇنانەكان.

لەئەوروپا رىگرى دەگرا لە خویندەكانى يۇنان و رۇما بەناوى ئەوئەى ئەمە بىتەرستى و بىباوەرىيە و نەخۆشى دەرونى جارىكى تر گەپىندراپەو بۇ رۇخە شەنگىز و خراپەكان.

لە جىهانى ئىسلامدا بەهۆى بىلاوبونەوئەى ئاينى ئىسلام و رىگرى لە كوشتنى نەفس و دانانى بە تاوانىكى گەورە فرمانگردنى بە مامەئەى چاك لەگەل لاواز و نەخۆشدا، ئەوانەى نەخۆشى دەرونىان هەبوو لە كوشتن و سوگاپەتى پىگردن تارادەپەكى زۆر رزگاربان بوو. هەروەها سەردەمى دروستگردنى نەخۆشخانەى تاپبەت بە نەخۆشە دەرونىەكان دەستى پىگرد پىيان دەوت (بىمارستان) يەكەم بىمارستان لەلايەن وەلىدى كورى عبدالملك (شەشەم خەلىفەى ئەمەويەكان) لەسالى (۸۸ كۆچى - ۷۰۷ زاپىن) دروستكراو پاشان لە دىمەشق و مىسر و ھەندىك ناوچەى تر دروستكرا. زۆر لە دامەزراو دەرونىەكانى ئەوروپا پىشكەوتووتر بوو بەجۆرىك ھاوتای نەبوو لەجىهانى ئەو كاتەدا و بىگومان ئەم بىمارستانانە بەپىي كات ئاستى خزمەتگوزارىان دەگۆرا بەپىي ئەوئەى دەستەلاتى ئەو كاتە تا چ رادەپەك باومرى بە كارى ئەم بىمارستانانە هەبوو.

۱- سالى (۸۸) كۆچى خەلىفەى ئەمەوى (وەلىدى كورى عبدالمك) نەخۇشخانەى بۇ نەخۇشپە دەرونىەكان دروست كەرد.

۲- سالى (۱۵۱) كۆچى عەباسپەكان لە بەغداد پەكەم بەشى نەخۇشى دەرونىيان دروست كەرد، پاشان لەسەر ئەم شىوازە بەشى دەرونى لە رۇزەلەت و رۇزئەوا دروستكەرا، بەناوبانگەرىنى نەخۇشخانەى (قلاوون) بۇ لە مىسر.

۳- پاشان لە سەفەقى تونىس و ھەندىك ناوچەى تر دروستكەرا. ۴- ئەم خەستەخانە باشەرىن خەزمەتپان ھەبوو ھەرووى خوارەن و پۇشاك و پاكوخاوتىنى.

تايبەتمەندى ئەم نەخۇشخانە لەودا بوو لەگەل بەشەكانى ترى پەزىكى (نەشتەرگەرى، ھەناوى، چا) پەكەو ھەبوون بۇ ئەووى نەخۇش ھەست بە چىاكارى نەكات، بەشدارى كۆمەلگە لە پەروەسى چاودەرى و خەزمەتى نەخۇش. ھەروەھا ھەر نەخۇشەى دوو پاومەرى ھەبوو و ئەوانەى خەويان نەبوو كەسانىكان بۇ بانكەردوون كە چىرۆكان بۇ بگەرنەو تا خەويان لىبەكەوئەت، كاتى چاكبەنەووى وەك دىارى و پالەشتى پەنج ئالتونپان دەمانى بۇ دەستكەردن بە پەشەپەك.

۵- پاشان لەسەردەمى سەلجوقپەكان و عوسمانپەكان لەنزىك مەزگەوتەكان ناومەندى كۆمەلەپەتى بۇ چارەسەر كەردن دامەزرا پەپپان دەوت (تەكە) كە دواتر وەك ناومەندى خەوتەندى سوودى لىدەمبەنرا.



دوو تېبىنى:

۱- پاش سالانىكى زۆر لەو داهىنانە پاشان لە ئەوروپا
نەخۇشخانەى دەرونى دروستکرا بە سوود بىنين لە مېژووى
پرسنگدارى ئىسلام.

۲- ئەوئى ئەمرۆ لە ئەمەرىکا و لە ھەندىك وولاتى ئەوروپا
دروستکراوہ کە خانوى بچوک ھەندىك نەخۇشى تيا دادەنریت و بۆ
چارەسەر پېش سەدھە ساڻ ھاوشیۆەى ئەوہ لە نزیك مزگەوتەکان
دروست کراوہ.

لەمېژووى ئىسلامدا نوسەر و بىرمەندى گەورە پەيدا بوون
لەبارەى دەرونیەوہ و گرنگترینان (غەزالى و رازى و ابن حزم و ابن
تىمىيە و ابن قىم کە بايەخیان بە چارەسەرى ھزرى و رەفتارى داوہ.
ھەولیان داوہ رەفتارى نادروست و نەشیواى تاك بە پېچەوانەگەى
چارەسەر بکەن، ھەرومەھا ھەولیان داوہ ھزرى تاك گۆرانکاری
تیدابکەن لەو بۆچوونەى کە شیواى بىرکردنەوہ کاردەمکاتە سەر
جۆرى رەفتارى تاك. (ئەمەش لە زانستى ئەمرۆدا بە کاریگەرترین
شیواى چارەسەرى دەرونى دادەنریت شیواى چارەسەرى رەفتارى و
شیواى چارەسەرى زانەكى رەفتارى).

ئىبن سینا لەو کاتەدا باس لەوہ دەمکات کەبىرچونەوہ بەھۆى
تېپەربوونى کاتەوہ نیە بەلکو زیاتر پەيوەندى بە تیکەلېوونى
زانباریەکانەوہ ھەيە و زانستى ئەمرۆش ھەمان بۆچوونى ھەيە.

ھەروھە ئىيىن سىنا و فارابى باسيان لەخەوبىنين كىردووه و
رافە كىردنى ھەندىك لە نامازمەكانى خەوبىنين و رۆلى خەوبىنين لە
تير كىردنى ھەندىك لە ئارمىزو و پائىنەرمەكان.

ھەروھە غەزال لە پەرتوكى (زىندوو كىردنەوھى زانىستەكانى
ئايىن) لە بەشى تايبەتدا باس لە رەفتار و پائىنەرمەكان و ھەتچونەكان و
سۆز دىمەكات و رۆلىيان لە پەرومىردەدا.

باشان لە نەخۆشخانەى قىروان زانای پاىەبەرز (ئىسحاق كورى
عمران) خاومەن دەستىنوسى (مىلانخۆلىيا) پەيدا دەبىت
كەلەپەرتوكەكەيدا باس لە نىشانەو ھۆكارمەكانى مىلانخۆلىيا دىمەكات و
لەبەشى دووھى ھەمان دەستىنوسدا باس لە شىۋازى چارمەسەركىردن
دىمەكات بەم جۆرە:

۱- چارمەسەركىردن بە شىۋازى دەرونى و پاىەخدا بە نەخۆش و
ووتەى جوان و ھاندەر و دلدانەوھى نەخۆش و گەراندى بە ھەوای
گراوھ و دىمەت و باخچەكاندا.

۲- چارمەسەركىردن بە خواردن: بە پىدانى ھەندىك خواردن و
رەگىرى كىردن لەھەندىكى تر.

۳- چارمەسەركىردن بە شىلان بە زەيتى زەيتون و ھەمام كىردن
(خۆشتن).

۴- چارمەسەركىردن بە دەرمان و گىراوھ.

ابومەحمەد كورى حزم الظاھرى لە كىتەبەكەيدا باس لە دەرونازانى
و رەفتار دىمەكات بە پشت بەستەن بە ھۆكارى كۆمەلەيەتى و زىنگەيى.



نكۆلى لەوہ ناكړيټ كه زانايانى ئيسلام لهو سەردەمەدا سودى
 زۆريان له شارستانى ئىغرىقىيەكان ديوە بەلام بەهۆى تېپەربوونى
 ئه‌وروپا بەرؤژه تاريك و رمشەكانى ئه‌و سەردەمەدا كه نه‌خۆشانى
 دەرونى دىكوژان و دەسوټيئران ئەستړەى زانايانى ئيسلام زياتر
 دەدرموشاپه‌وه.

هەندىك نمونه‌ى شى‌وازى چارەسەرکردن و تىگەيشتنى زانايانى
 ئيسلام له نه‌خۆشى دەرونى:

• له‌يه‌گىك له‌بەسەرھاتەكانى رازى كاتىك يەگىك له‌ميرەكان
 توشى نه‌خۆشى دەبىت و ناتوانىت بروات بەهەموو شى‌وازيك
 هەولدمەن له‌گەلى سوودى نابىت رازى دەگاتە ئه‌و باومەرى كه
 هۆكارى نەرؤشتنى مير دەرونيە نەك جەستەيى بۆيە داوا له‌مير
 دەكات كه دەتوانىت چارەسەرى بۆ بكات بەلام دەبىت دوو ئەسپى
 باشى بۆ ئامادە بكات و له‌گەلىدا بىت بۆ حەمامکردن كه‌سوگارى
 ميرىش بۆى ئامادەكەن و كاتىك دەبىاتە حەمام پاش شىلان
 بەدەرمان هەلەدەستىتە سەرپىي و هەرمشە له‌مير دەكات بەهوى
 دىكوژىت، ميرىش بەمە زۆر پەست دەبىت هەلەدەستىتە سەرپى
 بۆئەهوى پەلامارى بدات رازى رادەكات و بەسوارى ئەسپەكه‌ دىتەوه
 بۆ شار، نامەيەك بۆ مير دمنوسىت و باسى نه‌خۆشەيەكه‌ى بۆ دەكات و
 پىي دەلټىت ئەوه بەشيك بووه له‌چارەسەر بەلام پاش ئەوه لەروم
 نايت خۆم پيشانى مير بدەمەوه، ميرىش بەرانبەر بەم كارەى
 خەلاتى دەكات و موچه‌ى سالانەى بۆ دەبىرتەوه. (له‌ زانستى

نەمرۇدا ئەمە پېي دەوترىت نەخۇشى ھىستىيا (تەنگزەي ھەوالەكرا) كەتاك بەھۇي گرىفتىكى دىرونى يان كۆمەلەيتى، گرىفت لە تواناي جەستەي دروست دەبىت ئەم شىۋازى چارەسەرە تا ئىستاش لە ھەندىك ناۋەند و نەخۇشخانە بەكار دەھىنرىت بۇ زياتر لە نەخۇشپىيەك.

● نەمەنەپەكى تىر حالەتى دىرونى لەسەردەمى (ھارون رەشىد، ۷۶۶ز - ۸۰۹ز) يەككە لە جارىەكانى توشى حالەتەك دەبىت كە دەستى بۇ سەرەۋە بەرز دەكاتەۋە و ناتوانىت بېھىننىتەۋە خوارەۋە ھارونە رەشىد بانگى (جېرائىل كورى يەختىشىۋە) دەكات بۇ چارەسەرى حالەتە، ئەۋىش پىي دەلتىت مەن چارەسەرى دەكەم بەلام تا ئەۋاۋ دەبە نابىت لىم تۈرە بىيت، خەلىفەش پەيمانى دەداتى، ئەۋىش دەلتىت كەۋاتە بۆم بىنە ئىرە لەبەرچاۋى ھەموان چارەسەرى دەكەم، جارىەكە دىننە دىۋەخان و كۆمەلە كەسىك بەدەۋرىەۋە دەبىت، جېرائىل سەرنەزم دەكاتەۋە و ھەۋلەدەت كراسى جارىەكە ھەلەداتەۋە بۇ ئەۋەى سەپرى جەستەكەى بىكات بەمەش كەنەزەكە بىزار دەبىت و دەستى دىننىتە خوارەۋە بۇ رىگرى كىردەن لە ھەلەدانەۋەى كراسەكەى لەۋىدا جېرائىل دەلتىت خەلىفە چاكەم كىردەۋە، خەلىفەش بە كەنەزەكە دەلتىت نادەى دەستت سەروخوار و راست و چەپ بىكە دەبىننىت دەتوانىت جۈلەگان بىكات، ئەمەش حالەتەكى ترس ھىستىيە كە زانايانى ئەۋ زەمانە ئەمەيان زانىۋە ئىستا ھەندىك نەشارمزا لە دىن و زانىست ئەمانە پىشانى خەلگى



نەشارمزا دەمدەن و دەلەن ئەو جەنۇگە واپىلىكردووه و ئىستا چاكى
دەمەنەو زىاتر لە ھەزار و دوو سەد سال پېش ئىستا زانايانى
ئىسلام ھۆكارى ئەم نەخۇشەيەيان زانىوہ و كاريان پىكردووه ئەمرۇ
بازرگانانى ئاپىن مېشكى خەلگى فرىودەمدەن بەناوى جەنۇگەوہ.

• يەككى تر لەو ھالەتەي كە زاناي بەناويان ئىبن سينا
چارەسەرى دەمەت كە جەمەس كۆلان لە كىتەبى (Abnormal
Psycholog and modern life) باسى دەمەت، ھالەتەي
نەخۇشەيەكە كەخۇي لىدەمەيت بەمانگا و داوا دەمەت سەرى بېرن بۇ
ئەوہى ھەزاران لە گۆشتەكەي بخۇن و دەنگىك دەردەمەت وەك دەنگى
مانگا، باش ئەوہى ئىبن سينا رازى دەمەيت چارەسەرى بەكات وەلامى
بۇ دەمەيت كەخۇي ئامادەبەكات كەسەك بەرپوہەيە بۇئەوہى سەرى
بېرەيت بەمەش نەخۇشەكە تارادەمەك دلى خۇش دەمەيت و خوارەنى
باش دەمەيت. كاتەك ئىبن سينا دىت دەلەيت كوا ئەو مانگاىە؟ ئادەي
بۆم بېنن باسەرى بېرم. نەخۇشەكەش بەشپوہ دەنگى مانگا ھاوار
دەمەت و خۇي دەناسەيتەيت، پاشان ئىبن سينا دەلەيت پالى بخەن و
دەستو ھاچى بەستەنەوہ بۇ سەربەرن پاش پەشكەن دەلەيت ئەم
مانگاىە لاوازە بەكەلگى سەربەرن ناپەت پىووستە خوارەنى باش
بخوات تا خەلگى سود لە گۆشتەكەي بېنەيت، نەخۇشە بۇ ماوہەكى
باش خوارەن دەخوات و ئىبن سينا لەگەلەيدا دەرمەنى دەداتى كاتەك
كەشى باش دەمەيت ئەم وەمەنەي نامەيتەيت چاك دەمەيتەوہ.

ئەگەر ئەم ھالەتە لە رۆزگارى ئەمرۇدا روبەت ئەوہ زۆرەي
بازرگانانى ئاپىن دەلەن ئەوہ جەنۇگەيەيان جادوہ بەوہ نەبەيت
چارەسەر ناكەيت بەلام ئىبن سينا لەو سەردەمەدا دەرك بەوہ دەمەت

كە ئەمە جنۇكە نىيە و سحر نىيە بۆيە ئەو شىۋازە نەزان و نەفامانە
بەكارناھىننىيەت و ھاوشىۋەى ئەوروپاى ئەو كاتەش ناكات ئازارى
نەخۇشەكە نادات و بەندى ناكات بەلكو لەرنى خواردن و چارەسەرى
دمرونى و ھەندىك دەرمانەوہ چارەسەرى دىمكات.

● ھالەتتىكى تر كە ئىبن سىنا چارەسەرى دىمكات لە
پەرتوكەكاندا باس دىمگىت كە ئامازەى گەورمىي و ژىرى ئەم
زانايەيە كاتىك لاۋىك دىنە لاي كىشى دابەزىوہ و ھەست بە
بىتاقەتى دىمكات، ئىبن سىنا گومانى ھالەتى گىرفتى سۆزدارى
لىدەمكات بۆيە لىدانى دلى بۇ دىمگىت و پەرسىياري لىدەمكات سەبارەت
بە ناۋنىشان و خۇيان و ھەندىك مالى نىزىك خۇيان و دىمىننىيەت
لىدانى دلى لاۋەكە زىياتر دىمىت تا ناۋى بىنەمالەيەك دىننىيەت دىمىننىيەت
لەو كاتەدا لىدانى دلى زۇر خىراتر دىمىت و بەھىنانى ناۋى
ئەندامانى ئەو بىنەمالەيە كاتىك ناۋى كچەكەيان دىننىيەت ھەست بە
گۇرانكارى لە لىدانى دل و روخسارى گەنجەكە دىمكات بۆيە
بەكەسوكارى دەلىت ئەم كورەى ئىۋە عاشقە فلانە كەسى بۇ بىنن
چاك دىمىت، رەنگە ئەمە بۇ ئەمرۇ ئاسان بىت بەلام ھەزار سال
پىش ئىستا پىزىشكىك بىرى بۇ ئەوہ بىچىت ئەم گۇرانكارى
جەستەيىي و نەخواردنە ھۆكارەكەى دىمرونى و كۆمەلەيەتتىيە و بەو
شىۋە جوان و پىداھىنە چارەسەرى بۆبكات تەنھا لەزانايەكى ۋەك
ئىبن سىنا دىت، كە رەنگە لەرۇزگارى ئەمرۇشدا ھەندىك پىزىشك
پەى بەو راستىيە نەبەن و دىمەھا پىشكىن بۇ نەخۇشەكە بىكەن و
بىرىكى زۇر دەرمانى بىدەنى و نەزانن بىنەماى نىشانە و گىرفتەكە
چىيە؟



• يەككىلى لە نمونە زىندومكان لەسەردەمى (ئەوحد الزمان)
 (هبة الله بن على بن ملك ۵۶۰ كۆچى، كۆچى دوايى كردوو) باس
 لەو دەكات كەسەك دېتە لای بەردەوام گلەيى ئەو دەكات كە
 گۆزەيەك بەسەر سەريەومىيەو بۆيە بەهيمنى ئەروات نەك
 بکەويتەو خوارمەو و نايەلەيت خەلگى بەربکەويت نەك لار بېيتەو،
 ئەوحد زەمان لەگەل کاربەدەستەکانى رێك دەکەويت كە ئەگەر هات
 يەككىيان دارێك باسەر سەريدا بەتوندى بچولنەيت بليت ئىستا دەي
 شكىنم و يەككى تر لەبەردەستەکانى لەبەرزىەو گۆزەيەك
 بەربداتەو بۆ شکاندن و دەلێن ئەو گۆزەكەيە، كاتێك نەخۆشەكە
 دېت و باسى حالى خۆى دەكات، ئەوحد نكولى لە گۆزەكە دەكات
 بەلام يەككى لە ياورمەکانى دەلێت ئىستا دەيشكىنم من بينيم
 راستەدەكات دەست دەداتە دارێك لەنزىك سەريەو رايەدەمشينەيت
 نەخۆشەكە لەترسا چاودەمنوھينەيت و كەسى دووم گۆزەيەك
 بەردەداتەو و دەبېت بەجەند پارچەيەكەو، نەخۆشەكە كە
 دەبينەيت بەراستى گۆزە كەوتۆتە خوارمەو و پارچەى ديارە دەلێت
 نەمووت، ئەوھتا رزگارم بوو.

لەو سەردەمەدا نزىكەى (۹۰۰) سال پيش ئىستا زانايانى موسولان
 زانيويانە ھەندېك ھالەت ھەيە دەرونيەو پيوستى بەو ھەيە
 بەئاستى عەقلى (زىرى) نەخۆشەكە رەفتار بکەى بۆ ئەوھى
 چاكبېتەو. ھەندېك بزيشك تا ئەمرۆش ئەم شىوازە پەيرەو دەكەن
 بۆ رۆزگارى ئەمرۆ ئەمە بەسودە يان نا بۆ چ نەخۆشېك دەبېت بۆ چ



نەخۇشېك نابېت ئەۋە بابەتېكى ترە بەلام (۹۰۰) سال پېش ئىستا
ئەم شېۋازە بەكارھاتوۋە و تا ئىستاش بەردەوامە لەھەندېك شوپنى
جېھان.

نمونەى ئەم بەسەرھات و شېۋازى چارەسەرەنە لەدونىاي
ئىسلامدا زۆرە و ھىچ كات ئەم حالەتانە بۇ بوونى جنۇگە و جادوو
نەگەرېنراۋمەۋە و زاناپان ھەر لەو كاتەۋە شېۋازى زانستى و ژىريان
بەكارھىناۋە، بەلام لەرۇژگارى ئەمرۇدا ھەندېك ھەلپەرسىت و
بازرگانى ئايپىن خەلكى سادە و ساۋىلكە و نەشارمزا لە ئايپىن و زانست
فرىۋەدەن بەناۋى ئايپىنەۋە رەفتارمگانى ئەو كەسانە لەسەر ئايپىنى
پىرۋى ئىسلام ئەزمارناكرېت چونكە ئەۋانە كەمىنەن و ھىچ كات
نابنە نوپنەرى زانست يان ئايپىن، ئەمرۇ بېت يان سبەى فرت و
فېلىان و نەزانياپان بۇ خەلكى دەردەكەۋېت.

بەناۋبەنگىرېن زايانى ئەۋ كاتە :

● رازى: (۸۵۴ — ۹۳۳ ز) زۆر بايەخى دەدا بەلایەنى فسىۋلۇۋى
و لەۋ باۋمەردە بوو نەخۇشى بەھۋى ھۆكارى ھىزىاي و
گۆرانكارى كىمىياپىيەۋە رۈدەدات و دىمبېت ھۆكارەكەى بزانرېت
لەرېنى چاۋدېرىكرەنەۋە لەنەخۇشخانە، بەمەش گىرنگىرېن
بنەماى پزىشكى دانا كەبىرىتپە لە سى تەۋەر (نەخۇش و پزىشك
و ژىنكە (ناۋمەندى چارەسەر).



● ئىبن سىنا: (۹۸۰ - ۱۰۳۷ز) يەككە بوو لە پزىشك و نەشتەرگەرە بەناوبەنگەكان، زمانى (يۇنانى و رۇمانى و عبرى و عەرەبى) زانىووە بۆيە توانىويەتى سود لە زۆربەى شارستانىيەتيەكان و مرگرت، زياتر لە (۶۰۰) پزىشك لەسەردەستى فيرى پزىشكى بوون و راهبىنانى بەزياتر لە (۳۰۰۰) پزىشك كروووە، بۆيە پىيان دەوت (مىرى پزىشكان).

زياتر لە (۱۰۰) نوسراوى ھەيە گرنگرتىنيان پەرتوكى (ياسا - القانون) ھەبە سەرچاومىيەكى زانستى گرنگ دادەنرا لەسەرجەم ئەوروپادا بۆ ماوەى نزىكەى (۶۰۰) سال، ھەرومھا كتيبى شيفا و كتيبى رزگار بوون گرنكى تايبەتيان ھەبوو لەكاتى خۆيدا.

داهىنانەكانى لەبوارى نەخۆشەيە دەرونيەكان گرنكى بەرچاوى ھەيە لەمىژوى نەخۆشەيە دەرونيەكان، يەكەم كەس بوو باسى لەھۆكارى دەرونى كرد لەدروستبونی نەخۆشى دەرونى، بايەخى گەورەى بە زانستى ساپكۆسۇماتيك دەدا كەھۆكارى ھەندىك نەخۆشى جەستەيى بۆ دەرونى دەگەراندمووە.

يەكەم زانا بوو شىوازی شىكارە دەرونى بەكارھىناوھ كەدواتر لەلايەن فرۆيدموە باس كراو، ھەرومھا شىوازی ناخاوتنى نازاد (التداعى الحر) بەكارھىنا و گرنكى بە ھۆكارى بۆماوھ دەدا بەلام ھۆكارى ژینگەشى پشتگوئى نەدەخست.

ئىبن سينا دۇى جياگردنەۋەى نەخۇشانى دەرونى بوو لە
ناومندى چارمەردا و نەشتەرگەرى بۇ گەلىك نەخۇشى دەرونى
گردوۋە سەرگەۋىتى بەرچاۋى تۆمارگردوۋە،

لەو سەردەمدەدا برىكى زۆر لە نەخۇشخانە دەرونى و
جەستەيەگان پىكەۋە بوون لەبەر باۋمىرى پتەۋى بەۋەى
بەيۋەندىەكى گەۋرە ھەيە لەنيۋان جەستەۋ دەروندا.

زىاتر لە شيۋازىكى لەچارمەردا بەكاردمەينا
(نەشتەرگەرى، سىستى خۋاردن، ھەمام و شىلان، دەرمان،
راھىنانى دەرونى، گۆرىنى ژىنگە، چارمەرى پەقتارى).

• ئىبن روشد: (۱۱۲۶ – ۱۱۹۸ ز) جياگارى گرد لەنيۋان
نەخۇشى دەرونى كورت خايەن و درىژخايەن، ھەرومھا باسى
لەھەردوۋ ھۆكارى دەرونى و ژىنگەيى دەگرد لەدروستىۋونى
نەخۇشى.

سەدە تارىكەگان لە ئەۋروپا: بە نەمانى ھەردوۋ شارستانى
يۇنانى و رۇمانى تارىكى بالى بەسەر سەرچەم بۋارەگانى
زانستدا كىشاۋ جارىكى تر ھۆكارى نەخۇشى بۇ شەيتان و روۋە
شەنگىزەگان گەرىندرانەۋە و چارمەرى تاك برىتى بوو
لەرزگارگردنى لە شەيتان و روۋە خراپەگان



دینداری دھرون دروستی

لەمێژە مرۆڤ هەست بەوە دمکات پەيوەندىيەکی ئەرىنى
هەيە لەنيوان دھرون دروستی و لایەنى باومردارى، لەم چەند
سالەى دواييدا زۆربەى توێژينه‌وه‌کان ئەو راستە دەسەلێنن کە
ئەوانەى لایەنى ئيمانين و پەيوەست بونيان بە نايينه‌وه هەيە
(هەر ئاينیك بێت ئيسلام، مەسیحی، جولەگە،...) رنگە
يەکیکیان لەوى تریان کاریگەرى زیاتر ببیت بەلام سەرجه‌میان
دەبنە مایەى ئاسودەى تاك و هەستى ئارامى لەناخدا.

کۆیین (Koenig) باس لەوە دمکات (۵۰۰) توێژينه‌وه لەکۆى
(۷۰۰) توێژينه‌وه کەپیش سالى (۲۰۰۰) کراوه، لە (۷۱٪) باس لە
پەيوەندى نيوان دھرون دروستی و باومردارى دمکات. لەکۆى (۹۳)
توێژينه‌وه (۶۰) دانەيان ئاماژە بەوە دەدەن ئەوانەى لایەنى
باومرداريان بەرزە کەمتر توشى خەمۆکی دەبن و ئەگەر توش
ببن لەماوەيەکی کەمتردا چاکدەبنەوه.

بەپێى توێژنه‌وه‌يەك لە کەنەدا کراوه لەسەر (۳۷.۰۰۰) تاك
لەسەر پەيوەندى باومردارى بە خەمۆکیەوه ئەنجامەکەى ئاماژە
بەوە دەدات هەتا پەيوەستبوون بە نايينه‌وه زۆربیت ئەگەرى
خەمۆکی و ترسى کۆمەلایەتى کەمترە.

Baetz, M. R. et al. (2006). How spiritual values and
worship attendance relate to psychiatric disorders in the
Canadian population. Canadian journal of psychiatry, 51
(10), pp. 654-657



تويژمران ھۆكاري ئەمە بۇ ئەوۈ دەگىرنەوۈ گيانى ھەرمومىزى
لەنيوان ئەو كۆمەلانى كەباومردارن زياترە لە كۆمەلەيەكى تر،
ئەم ھاوكارى و ھاوسۆزيە تەنھا لەبوارى دوعاكردن و ھاوسۆزى
نيە بەلكو لەرووى دارايشەوۈ ھاوكارى يەكتر دەكەن، بۆيە
ھەستى نەرينى گۆشەگىرى و لاوازى و نەبوونى گەشبىنى و
ناروونى ئامانچ لاي برواداران كەمترە بەتايبەتى كە روونە
يەككە لە ھۆكارمىكانى خەمۆكى ھەستىكردن بە تەنيائى و دابراڭە
لە كۆمەلگە.

Kennedy, G. J. et al. (1996). The relation of religious preference and practice to depressive symptoms among 1,855 older adults. Journal of gerontology, 51b (6), p. 306;

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. Journal of counseling and development. 75, p. 31

لەكۆى (٦٨) تويژنەوۈ (٥٧) ئامازە بەوۈ دەمدن باومرداران
كەمتر ھەولتى خۆكوشتن دەمدن و سەرژمىريەكانى رىكخراوى
تەندروستى جىھانى بەراوردى وولاتانى رۆژئاوا بە رۆژھەلات
ئەو جىاوازيە بەئاشكرا دەبىنرەت بروادار و بىباومر، لە نيوان
ئاينى مەسىحى و ئىسلام، تەنانت لە نيوان ھەردوو مەزھەبە
جياكەى مەسىحيەت. كە دوركايم ئامازەى پىدەدات لە نيوان
كاسولىكەكان كەمترە بە بەراورد بە پرۆتستانتەكان. (لەبابەتى
خۆكوشتن باس لەوۈ كراوۈ داتى گەلەك وولات خراومتە روو).
لە تويژنەوۈمىيەكدا ئامازە بەوۈ دەمدات ئەوانەى سەردانى كەنىسە



ناكهن خۆكوشتن له نيوانياندا چوار هيّندهى نهوانهيه
كهسهردانى كهنيشه دهكهن.

Weaver, A. J. & H. G. Koenig. (1996). Elderly suicide, mental health professionals, and the clergy: a need for clinical collobation, training, and research, p. 502;

Commerford, M. C. & M. Reznikoff. (1996). Relationship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home resident. The Journal of psychology, 130 (1), p. 43.

له تويزنهيهك له بهريتانيا كراوه لهسهر (٤٠) لاوى هندوسى و (٦٠)
لاوى موسولمان دهركهوتوو موسمانهكان كهتر برى خۆكوژيان بههوى
ئهوهى له نايبى ئيسلامدا خۆكوشتن ههراكرهوه. (Loewenthal
and Kamal)

Psychological measure of Islamic Religiousness

لهكوى (٦٩) تويزنهوه (٣٥) باس لهوه دهكهن ئهگهرى
دلهراوكى له كهسانى باوهرداردا كهتره له كهسانى بيباوهر.

لهكوى (٧) تويزنهوهى كلينيكى (٦) دانهيان ئاماژه به
كهتر توشبوون به دلهراوكى دههات لهنيوان بروداراندا.

Koenig, H. G. (2002). Religion and medicine II: religion, mental health, and related behaviors. International journal of psychiatry in medicine. 31 (1), p. 100

تويزنهوهكانى كروفورد و هاندال و فايئر ههمان راستى
دهردهخن كهسانى پهيوهستدار به ئايينهوه كهتر توشى
دلهراوكى دهبن بهبهراورد بهوانهى كهتر پهيوهستى ئايين.

له كوى (١٢٠) تويزنهوه (٩٨) ئاماژه بهوه دهكهن
بهكارهينانى مادهى هوشبهر له بروداراندا كهتره (دهتوانيت

بائی له بروادارانى ئاينى ئىسلامدا هر زۆر كهمه بهراوورد به
كهسانى تى).

لهكۆى (۱۱۴) توپژينهوه (۹۴) باس لهوه دهكات بروادارهكان
لهرووى دهرهوهه باشتى و زياتر ئومىديان به ئاينده ههيه و
گهشبين.

لهكۆى (۱۶) توپژينهوه (۱۵) ئاماژه بهوه دهكات كهسانى
بروادر واههست دهكهن ژيانان واتاداره و ئامانج و خهونهكانيان
زياتر دپتهدى.

لهكۆى (۳۸) توپژينهوه (۳۵) ئاماژه بهوه دهكات كهسانى
باومردار له ژيانى هاوسهرياندا شادمانترن و مامهلهيان باشتى
لهگهڵ هاوژينهكانيان.

لهكۆى (۲۰) توپژينهوه (۱۹) باس لهوه دهكات پالپشتى
كۆمهلايهتى لهكهسانى باومرداردا زياتره،

له يهكێك له توپژينهوهكانى ئالان بيرگن كه سالى (۱۹۸۳) پى
ههئساوه به شيكردنهوهى نهنجامى (۲۴) توپژينهوه كه باس له
پهيومنى ئاين و دهرهوهه دهكات دهرههههه بهه جوهره
بوو

۴۷% ى توپژينهوهكان پهيونديهكى نهرينى ههيه لهنيوان

ئاين و دهرهوهههه.

۲۳% پهيونديهكى نهرينى ههيه.

۳۰% نهبوونى پهيومنى

وهك روونه زۆربهی توپژینه‌وه‌كان باس له په‌یوه‌ندی
 ئه‌رینی ده‌كه‌ن. هۆكاری ئه‌و جیاوازیه‌ش بۆ جیاوازی پێوه‌مه‌كان
 ده‌گه‌ریته‌وه و شیوازی هه‌ڵسه‌نگاندنی ره‌فتاره‌كانی تاك. بۆیه
 ئه‌گه‌ر ته‌ندروستی دهرونی نه‌بوونی نه‌خۆشی و به‌كارنه‌هێنانی
 ماده‌ی هۆشبه‌ر و خۆنه‌كوشتن و بوونی گیانی هاوكاری و
 كۆمه‌لایه‌تی بی‌ت ئه‌وه گومانی تیا‌یه كه‌سانی بروادار
 ته‌ندروستیان با‌شتر و پته‌وتره‌.

هاگنی و ساندرز (Hackney and Sanders) له
 شیکردنه‌وه‌ی (٣٤) توپژینه‌وه‌دا له‌نیوان سا‌لانی (١٩٩٠ – ٢٠٠١) کراوه
 تیببینی په‌یوه‌ندی ئه‌ری‌نیان کرد‌وه له‌ نیوان ئایین و دهرون
 دروستی.

له‌ شیکردنه‌وه‌ی (٢٠) توپژینه‌وه‌ له‌ سا‌لانی (١٩٩٨ – ٢٠٠٤) کراوه
 له‌سه‌ر کاریگه‌ری نیوان دینداری و دهرون دروستی له‌ هه‌رمه‌کاراندا
 تیببینی کراوه په‌یوه‌ندییه‌کی ئه‌ری‌نی هه‌یه.
 له‌ توپژینه‌وه‌که‌ی (رشاد محمد موسی) تیببینی کراوه ئه‌و
 خۆپ‌ندکارانه‌ی لایه‌نی دینداریان پته‌وه که‌مه‌تر نیشانه‌کانی خه‌موکیان
 تیا‌به‌ده‌مه‌که‌وت.

تیببینی: به‌شیکی زۆری سه‌رچاوه‌کانی ئه‌م به‌شه له‌ په‌رتوکی
 (التدين والصحة النفسية) د. ئازاد علی اسماعیل وه‌رگیراوه. له‌گه‌ل
 ووتاریکی د. طارق بن علی حبیب.

به‌شی شه‌شهم

هه‌ندیك له نه‌خۆشییه ده‌رونیه‌كان و چاره‌سه‌ریان له ئیسلامدا

- توره‌یی

- خه‌مۆگی

- وه‌سووسی

- دله‌راوکی گشتی

- توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌های ره‌گه‌ز

- ئایا پێغه‌مبه‌ر له‌هاوژینه‌کانی داوه‌؟

- میراتگری له‌ ئیسلامدا توندوتیژی داراییه‌؟

- ئالووده‌بوون

- خۆکوشتن

- فشار و کاریگه‌ری ده‌رونی.

تورمىيى ھەلچوونى دەرونى

كى ھەيە لەئىمە رۇژىك لەرۇزان تورە نەبوپىت يان تورمىيان
نەكردىت.

چەندمان لەكاتى تورمىيدا دەتوانىن كۆنترۇلى خۇمان بىكەين و
قەسەيەك يان رەفتارىك نەكەين كەدواتر لىي پەشىمان نەبىن.
لاى ھەندىك تورمىيى بەجۇرىك لەئازايەتى دادەنرىت و لاى
ھەندىكى تر نىشانەى پىاومتى و خۇھەلگىشانە كەتاكىكى تورمىيە و
لاى ھەندىكى تر رەفتارىكى شەرمەزارىيانەيەو بەشوپن چارەسەردا
دەگەرىت بۆى، لاى ھەندىكى تر نىشانەى بىدەستەلاتىە.

ھەندىك تورمىبونەكەى لەناخى خۇيدا دەخواتەو و ناتوانىت يان
رىگەى نادرىت دەربرىت و ھەندىكى تر بەھاوار و قىژە تورمىيەكەى
دەردەبرىت و كەسانىك ھەن بەووتەى نەشپاو و توندوتىزى و
ئازاردانى خود يان بەرامبەر يان زيان گەياندىن بەكەرسەتى ناومان
تورمىيەكەيان دەردەبرىن.

كەسانىكىش ھەن بەزىان گەياندىن بەسەرومت و سامانى گشتى
(شكاندىنى درەختى سەر شەقامەكان و وپستگەى پاسەكان و بەلوعەى
تەوالىتەكان) تورمىيى و نارمىزى خۇيان نىشان دەدەن.
ھۆكارى تورمىبون:

دەتوانىن بلىين دوو ھۆكارى سەرەكى ھەيە بۇ تورمىبون:
ھۆكارى دەرەكى:

• قەرمبالغى و گىرفتى ھاتوجۇ.



• بېس بوونى ژېنگە و دىنگەدىمىكى زۆر و بەرزىونەۋەدى پلەي گەرما.

• كېشەي خىزانى پان دارايى.

• فشارى كار و نەگونچاندىن لەگەل ناومىدى كار.

• سىتەم و زۆردارى لىكردن و ناپەگسانى و نادادپەرۋەرمى لەبۋارمىكانى ژياندا...ھتە.

• ھۆكارى ناومىكى: پەيۋىمىدى بەخودى تاكەۋە ھەپە ومكو

• بېخەۋى بەھەر ھۆكارىك بېت نەخۇشى پان ناخۇشى.

• بىرسىتى

• ئازار، ھەر شوئىنىكى جەستە ئازارى ھەبىتە دىمىتە ھۆي بېزارى و ھەندىكجار توپمى.

• گىرفتى سورى مانگانە، نەمانى سورى مانگانە (لەھەر تەمەنىكىدا بېت ئەگەر ئەو نەمانە نەخۋاستراۋىت).

• نەخۇشى بەتاپبەتى ئەگەر چارمىسەرى ئاسان نەبىت و دىرېزخايەن بېت و كارىگەرى لەسەر شىۋازى ژيان ھەبىت و لەھەندىك بۋاردا چالاكى تاك سنوردار بىكات.

• بەكارھىنانى ئەلكحول و ماددەھۆشبەرمىكان پان ھەۋلدىن بۇۋازھىنان ئەگەر تاك ئالودەبىت.

• بۋنى حالەتېك پان نەخۇشىيەكى دەرونى ومكو خەمۇكى ودىلەراۋكى و سكىزۇفرىنيا.



نیشانەکانی تورپەیی:

تاکەکان جیاوازن لەشیوازی دەربرینیان بۆ تورپەیی بۆیە دەشت
هەندێک نیشانە لەتاکێدا هەبێت و لەیەکی تردا نەبێت و بەپێی
هۆکاری تورپەنەگە و شوێنی تورپەبون و ئەو کەسە لێی
تورپەمبیت دەرپرێت بۆ تورپەبون دەگۆرێت.
ناشکراترین نیشانەکان بریتین لە:

خێرا لێدانی دل و بەرزبۆنەوهی هشاری خوێن و سوربۆنەوه و
هەناسە کورتی.

لەرزین، گرژیونی ماسولکەکان، عەرەکردنەوه، ئاخواستن
بەدەنگی بەرز و رەخنەگرتن و قسە نەشیاو و زیان گەیاندن
بەخود یا بەدەوروبەر و خێرای و توندوتیژی لەپەشتاردا.
بێدەنگی و خۆ بەدووورگرتن. گرفت لەنوستن و خواردن و
پەيوەندی سێکسی.

بەپێی شیوازی دەربرین تورپەبوون دەکرێت بە حەوت جۆرەوه:

۱- هەندێک تەنها لەناخی خۆیدا تورپەییەگە دەهێلێتەوه و
رەفتاری سەلبیانە دەبێت بەرامبەر بەژیان و ئاستی کار و چالاکی
دادەبەزێت.

۲- تەنها شوێنەگە بەجێدێلێت وەک نارەزاییەک.

۳- هەندێک بەشیوهی زارمکی تورپەییەگەیان دەرەمبەرن و دەنگ
بەرزەمکەنەوه و هاوار دەکەن بەبێ ئەوهی و تەهی نەشیاو بەکاربەهێنن.

۴- لەھەندىڭدا كۆنرۆلى زارمكى خۇيان لەدمست دىمەن و وتەو
رېستەى نەشیاو بەگاردېنن كەدواتر رېنگە لىي پەشىمان بن يان
سورېن لەسەر رەفتارمەكەيان.

۵- كەسانىڭ ھەن دىگەنە ئەو ئاستەى زيان بەخۇيان يان
كەرمستەى شوپنەكە دىگەنەن وەك پەرداخ شكاندن، كورسى
شكاندن، شكاندى ئاوپنە... ەتد.

۶- توندوتىزى نواندن بەرامبەر بەگەسانى تر، بىرىندار كىردىن
يان تەنانت تا ئاستى كوشتنى كەسىڭ يان زياتر لە كەسىڭ.
۷- زيان گەياندىن بەخودو خۇكۇزى.

بۇ ھەندىڭ زوو تورەدەبن و ھەندىڭى تر بەپېچەوانەو؟

د. جىرى دېشىنباتشەر پىسپۇر لەبوارى بەرئومبىردىن تورەيدا
ھۆكارى ئەم ھالەتە بۇ سى ھۆكارى سەرمكى دىگەرنىتەو؛
۱. ھۆكارى بۇماو ە فسىۆلۇجى.

۱۱. تىروانىنى تاك و خىزان بۇ تورەمى و پەرومىردىن تاك
لەسەر ئەو شىوازە.

۱۱۱. ھۆكارى كۆمەلەتەى و رۇشنىرى. ھەندىڭ كۆمەلگە
بەشىوازىڭى ئەرەننى دىروانىتە تاكى تورە ئەمەش و دىكات تاك
تورەمبون بەشتىڭى ئىجابى و مرگىرېت و جاربەجار ھەولبىدات خىراتر
و توندتر تورە بېيت.



چاره سهرى تورەيى:

زۆرۈك لىئىمە ئەو گىرغىنى ھەيە ناتوانم خۇم كۆنترۇل بىكەم.
لەكاتى تورەيىدا چى و كىم لەبەردەستدا بىت زىانى پىدەگەيەنم،
تەرو ووشك پىكەو دەسوتىنم، گەورەو بچوكىم لا نامىنىت.

گەلۈك رىگە چارە ھەيە بۇ تورەيى گىرگىزىن بىرىتىن لە:

۱- راھىنانى خۇخا كىردنەو:

لەرپىگە ھەناسە قول و بەھىۋاشى بەھۇى ناوپەنچكەو
چونكە ھەناسە خىرا و كورت لەرپىگە سىيەكانەو نارامىت
پىنابەخشىت.

تېفروسماندن (ايحاء) بەھەندىك پەيىف و وئەنى جان و
بىرەومرى خۇش و نارام بەخش.

دەبىت تاك پىشتر ئەم راھىنانە بىكات تاكو بىتوانىت لەكاتى
تورەيىدا دوبارە بىكاتەو.

۲- بونىادنانى ھىزى:

ھەولبەدە شىۋازى بىر كىردنەو بىگۇرىت بۇ نەمۇنە لەبرى ئەو
بلىت (دەبىت ئەو شتەم دەستكەوئىت) بۇ ئەو بلىت (ھەولبەدەم
ئەو شتەم دەستكەوئىت). خۇت بىپارىزە لەووشە ھەرگىز و ھەت و
بەھىچ جۇرىك، چونكە ئەو ووشانە كىلىلى داخستى چارەسەرمانە و
بوار نادىت كەسانى تر ھاوكارىت بىكەن لەچارەسەردا.

دۇنيابە تورمبونت ھىچ لەشتەكان ناگۇرئىت بەلكو زياتر ماندوت
 دمكات و گرفتهكان قولتر دمكاتەوہ و ووزہ و تواناكانت بەھەدمر
 دمبات. بۇ نمونہ كاتىك مندالەكەت بەبى مەبەست كاريكى ھەلە
 دمكات وەكو ئەوہى شتىك بەتۇدا دەرژىنىت لەكاتى خۇئامادەكردى
 بەپانىان بۇ چۈنە سەرگار تۇ لەبەردەم دوو بۇاردەى

يەكەم: خۇت لە مندالەكە تورە بكەيت و ھەندىك قسەى
 نەشايوى پېلىت و لەھەمان كاتدا برىك خۇت لە دايكى تورە بكەيت
 كەبۇ ئەو شتەى لەو شوپنەدا داناوہ كە مندالەكە بىرژىت بەتۇدا و
 دواتر بچىت خۇت بگۇرئىت و بىزارى بۇ خۇت و مندال و خىزانەكەت
 دروست بكەيت ھەموو رۇزەكەت بە بىزارى دەست پىكەيت و تا
 دىگەيتە شوپنى كارەكەت بەردەوام لەناخەوہ ھەلچىت و لە ترافيكا
 بەتورمى لىخۇرىن بكەيت و بىزارى دەربرىت و لەشوپنى كار
 نىشانەى بىزارى و تورمىيت پىوہدىاربىت واتە ھەموو رۇزەكەت بە
 نەرىنى دەست پىكەيت.

دووەم: خۇت پۇزىك بۇ مندالەكە بەينىتەوہ و بلىت قەيناكە
 ھىچ نىہ ئىستا چارەسەرى دىكەم و خۇم دىگۇرم جارىكىتر بە ئاگابە
 لەوہى خۇت پان كەسىكى تر نارەحەت نەكەى.

۲. چارەسەرى گرفت:

ھەموو تورەبونىك ھۇكارىكى ئاشكرا پان شاروہى ھەيە بەپى
 ھۇكارەكەى دىتوانىن رىگاچارە پان كەلىك رىگاچارە دابنىن بەلام
 گرنگ ئەومىيە ئىمە لەو باومرەدا بىن كەھىچ گرفتىك نىہ چارەى



نەبىت و ھەمىشە ھەۋلدىن بۇ چارمىسەر لەھىشتىنەۋى گىرەتەكان
بەكەلەكە بويى باشتە.

۴- ھونەرى پەيۋەندى و بەردەوام بوون:

تاك لەكاتى تورمىدا تەنھا گوئى لەكورتەى بابەتەكان دىگىرىت و
بىرپارى خۇى دىدات لەكاتىكدا واباشە خۇمان رابىنىن بىرىك گوئى
لەدىرىزەى ھۆكارمىكان بىگىرىن تاكو بىرپارى دروست بىدىن.
۵- گالتە جارى:

ھەندىكجار وا پىۋىست دىكات كاتىك بابەتەىك زۆر بىزارت دىكات
بەھەندىك نوكتە و قۇشمەبازى و گالتە جارى ھەستى خۇت دىربرىت
تاكو ھىندە فشارت بۇ دروست نەبىت بەلام ئەمە نابىت تاكە رىگە
بىت بەلكو سىرمىتاپەكە بۇ ئەۋەى خۇت بەدوور بىگىرىت لەتورمى و
پاشان رىگا جارى گونجاو بۇ حالەتەكە دىپارى دىكەپت.
۶- گۆرىنى زىنگە:

بەپەكەك لەتەكنىكە گىرىنگ و سەركەۋتومىكان دادىرنىت
بەتاپەتەى لەسەرمىتاي تورمىبۇندا بەۋەى ئەۋ شۇپنە بەجى بىتلىت و
پان خۇت بەچالاكىكەى تىرموۋ سەرقال بىكەپت بۇ ماۋىيەك
لەگىرەتەكە خۇت بەدوور بىگىرىت و دواتر بەشۇپن چارمىسەردا
بىگىرىت.

۷- پشودان بۇ ماۋىيەك:

ھەرىكەك لەئىمە بەھۋى فشارى بەردىۋامى كار و مال و
سەرقالىيەكانى زىانەۋە ھەست بەماندوئىتى دىكات ئەگەرى تورمىبۇنى
زىۋىتر دىبىت بۇيە واباشە تاك ماۋىيەك بۇ پشوو دابىنىت وىكو

ئەۋەى ھەفتەى زياتر لەرۇزىك پىشۇ بەخۇى بدات يان رۇزانە ماۋەى
 چەند خولەكىك دابىئىت بۇ بەخۇدا چۈنەۋە بەتايىبەتى كاتىك
 لەنەركى دەرۋە دەگەرپىتەۋە بۇ مائەۋە بىرپارى ئەۋەت دابىت
 كەچۈۋىتەۋە بۇ مائەۋە بۇ ماۋەى (۱۰ - ۱۵) خولەك ھىچ نەكەپت
 جگە لەپشودان بەتايىبەتى خانمان تاكو شەكەتى و ماندوۋىتى دەرۋە
 بەتورمىۋون لەمىندالەكەت دەرۋەبىت.

۸- سەردانى پىزىشك و چارمىسازى دەرۋەى؛

بۇ چارمىسەرکردىنى ھۆكار تورمىۋون بەتايىبەتى ئەگەر ھۆكارمەكى
 پەيۋەندى بەنەخۇشى دەرۋەى يان گىرفتى خىزانىيەۋە ھەبىت.



نیسلام چۆن چارەسەری تورەیی کردوو:

۱- پەناگرتن بە خوا لە شەیتان:

لە ھەرموودمیە کدا کە ھەردوو ئیمامی (بوخاری و مسلم) روایەتیان کردوووە کاتێک دوو کەس دمیێتە دنگە دنگیان و یەکیکیان سوور بۆتەووە و خوێننەرمەکانی دەم و چاوی دمرکەوتوو، پیغەمبەر (د.خ) دەئێت من شتێک دزانم ئەگەر بیلێت ئەو حالەتە ی لەسەر نامینێت، ئەگەر بلێت پەنادمگرم بەخوا لە شەیتان.

"عن سليمان بن صرد قال: كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستان، فأحدهما احمر وجهه واتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد" (رواه البخاري، الفتح ۳۳۷/۶ ومسلم/۲۶۱۰)

۲- ھەلبژاردنی بێدەنگی:

بە یەکیک لە رێکارە ھەر گەرنگ و باشەکان دادەنرێت چونکە مەرووف کاتی تورەیی دەشی تە ھەندێک وشە ی نەشیاو بلێت کە دواتر لێ پەشیمان بێتەووە و ھەندێک کات رەنگە بێتە زیان گەیانندی گەورە بە تاک و خیزان تا رادە ی ھەلومشانەو ی خیزان لە کاتی بەکارھێنانی زاراو ی تەلاق. بۆ یە پیغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەر موی ت (ئەگەر یەکیکتان تورمبوو بە بێدەنگ بێت) " إذا غضب أحدكم فليسكت ". (رواه الإمام أحمد المسند ۱/۳۲۹).

۲- ئارامى و كەمكردنه‌وى جوله:

پيغەمبەر ﷺ له فەرمودەيەكدا دەفەرموئەت ئەگەر
كەسيكتان تورمبوو ئەگەر بە پيۆمبوو با دانیشیئت ئەگەر
تورمپیه‌كه‌ی نەرۆیی با پالکەوئەت دیاره‌ مه‌به‌ست لەم فەرمووده
گرنگە بۆ كەمكردنه‌وى زیانه‌ بۆیه‌ كاتیك تاك بە پيۆمبیئت ئەگەری
زیانی گەیانندی بە دەوروبەر هەیه‌ بە دەسته‌گانی و بە پێكانی و
جگە له‌وه‌ی ئەگەر هەیه‌ بجیئت له‌ شوینیکی تر كەرمسته‌ی زیان
گەیاندن به‌ینیئت به‌لام ئەگەر دانیشت به‌شیکی زۆری ئەو مه‌ترسیه
كه‌مه‌دیته‌وه‌ به‌لام هیشتا ئەگەری زیان گەیانندی هەیه‌ بۆیه‌ ئەگەر
به‌وه‌ی هیور نه‌بووه‌ ئەوه‌ با پالکەوئەت یان بكه‌وئەت سه‌رته‌نیشت..

"إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا
فليضطجع" (مسند احمد ۱۵۲/۵).

۴- له‌ فەرمودەيەکی تردا هانمان دەدات كه‌ كۆنترۆلی تورمپیه‌كه‌ی
خۆمان بكه‌ین و پێمان ده‌لیت جوامیر و نازا ئەوه‌ نیه‌ كه‌ تورمیه‌ و
سووردمبیته‌وه‌ به‌لكو نازا و جوامیر ئەوه‌یه‌ كه‌ خۆی كۆنترۆل ده‌كات
له‌ساتی تورمپیدا. " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك
نفسه عند الغضب" (رواه أحمد ۲۳۶/۲ والحديث متفق عليه).

۵- پيغەمبەر ﷺ به‌ كرده‌وه‌ نیشانمان دەدات كه‌ به‌رانبەر
به‌وانه‌ی تورمدمبەن لیمان چۆن بین كاتیك عەره‌بیکی ده‌سته‌کی
به‌لاماری دەدات و ملی كراسه‌كه‌ی هینده‌ توند ده‌گوشیئت كه‌
شوینه‌واری به‌لای ملی پيغەمبەر‌وه‌ دهرده‌كه‌وئەت پی ده‌لیت: له‌و



ماله‌ی خوا پێی به‌خشیوێت به‌شهم بده، پێغه‌مبه‌ریش لێی توره نابێت فرمان دمکات به‌شی بدمن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جبته، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء". (البخاري و مسلم)

٦- قورنانه‌مان دهمات بۆ ئه‌وه‌ی له‌کاتی تورمه‌یدا که‌سیکی لێبوره‌ده‌ بین و رقی و تورمه‌ی له‌ سنگمان لابهرین و ته‌نانه‌ت به‌خشنده‌بین به‌رانبه‌ر به‌وانه‌ی که‌ تورمه‌مان ده‌که‌ن.

﴿الذين يتفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس واللّه يحبّ المحسنين﴾ (١٣٤-ال عمران)

له‌ رافه‌ی ئه‌م ئایه‌ته‌دا باس له‌وه‌ ده‌کری‌ت یه‌کی‌ک له‌ پیاوچاگان که‌نیزه‌کی‌کی ده‌بی‌ت و له‌کاتی‌که‌دا خواردنی بۆ دینێ‌ت شله‌که‌ی پیا‌دا ده‌ری‌ت، ئه‌و که‌سه‌ ده‌یه‌وێ‌ت تورمه‌بی‌ت به‌لام که‌نیزه‌که‌ پێی ده‌لی‌ت که‌وره‌م به‌ پێی قورنانه‌مان ره‌فتار بکه‌ ﴿والكاظمين الغيظ﴾ ئه‌وانه‌ی رقیان ده‌خۆنه‌وه‌ ده‌لی‌ت ئه‌وه‌ ره‌ه‌که‌م (تورمه‌یه‌که‌م) خوارده‌وه‌، ئه‌وانه‌ی لێبوره‌دمن به‌رانبه‌ر به‌ خه‌لکی ده‌لی‌ت ئه‌وه‌ لێ‌ت خۆش بووم، پێی ده‌لی‌ت خوا چا‌که‌کارانی خۆش ده‌وێ‌ت ده‌لی‌ت له‌به‌ر خوا ئه‌وه‌ ئازادم کردی (بروانه‌ ئه‌م به‌سه‌ره‌اته‌ جوانه‌ له‌کاتی هه‌له‌ی که‌سی‌ک له‌به‌ری تورمه‌بوون و هه‌لچون و زیان که‌یان‌دن، نارامی و

لِيُخَوِّشِبُوون و پاداشت دانه‌وه) ئهم به‌سهراته زياتر له هه‌زار سائه باس دمكرت به‌لام نه‌گهر ئهم كه‌سه تورمه‌بوايه ئازارى ئهو كه‌نيزمكه‌ى بدايه هيجى ده‌ست نه‌دمكه‌وت به‌لكو زيانى ده‌رونى و جه‌سته‌ى به‌خۆى دمگه‌يانند پيش كه‌نيزمكه‌كه‌، به‌لام ئهو زياتر له هه‌زار سائه كه‌سانىكى زور به‌هۆى ئهو به‌سهراته‌وه له‌هه‌له‌ى كه‌سانى به‌رانبه‌ريان دمبورن و به‌خشنده‌ن له‌گه‌له‌يان. ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (الشورى) ٣٧ ئه‌وانه‌ى خۆيان دمپاريژن له گوناھى گه‌وره و تاوان و له‌كاتى تورمه‌بونا لى‌بورده‌ن.

٧- بياوَيْك هاته لای پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ و داواى لى‌کرد كه نامۆزگارى بكات، ووتى: توره مه‌به، چهند جارِيك دووباره‌ى كردموه كه نامۆزگاريم بكه ههر پيى دموته‌وه توره مه‌به.

"أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي فَقَالَ: لَا تَغْضَبُ فَرُدَّ مَرَارًا فَقَالَ: لَا تَغْضَبُ" رواه البخاري.

٨- ده‌ستنوێژگرتن: دياره له‌و كاته‌دا ئه‌گهر تاك بتوانيت ده‌ست نوێژ بگري‌ت كاريگه‌رى زۆرى هه‌يه له‌سه‌ر هيووربونه‌وه و كه‌مبونه‌وه‌ى زيان گه‌يانندن. "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ فَإِنَّمَا الْغَضَبُ مِنَ النَّارِ" أخرجه أبو داود (ئه‌گهر يه‌كێك له ئيوه تورمه‌بوو با ده‌ستنوێژ بگري‌ت تورمى له ناگرموميه).

٩- كاتِيك كه‌به‌روژ ده‌بين فرمانمان پي‌دمكات توره نه‌بين و ئه‌گهر كه‌سي‌كيش هه‌له‌ى به‌رانبه‌رمان كرد بلي‌تين به‌روژم.



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد، أو قاتله، فليقل إني امرؤ صائم". (متفق عليه)

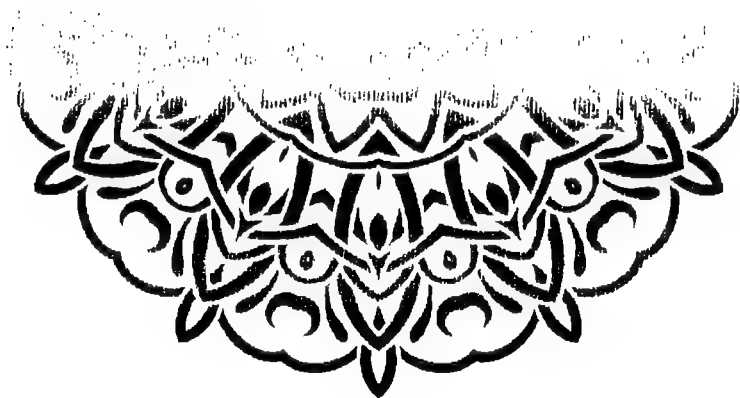
۱۰- مژدهی بههشت: سهرمرای گرنگی و سودمکانی تورمنه بوون لهفه رمودمیه کدا پیغه مبهه ﴿د.خ﴾ دمه رموئیت: کاتیک نه بو دمردا پیی ده لئیت شتیکم فیرکه پیی بجمه بهه شته وه پیغه مبهه ﴿د.خ﴾ پیی ده لئیت (توره مه به)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال: "لا تغضب" (البخاري ٦١١٦،

له فه رمودمیه کی تردا دمه رموئیت نه وهی له بهر خوا رقی بخواته وه که توانای جیبه جیکردنی تورمیه که ی هه بیئت له روژی قیامه تدا خوی بالادست بانگی دمکات له سهه بونه ورمه کانه وه و پیی ده لئیت به نارمزووی خوئت له فريشته گان هه لئیره. "من کظم غیظاً وهو قادر على أن ینفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى یخیره من الحور العين ماشاء" (رواه أبو داود ٤٧٧٧ وغيره، وحسنه فی صحیح الجامع ٦٥١).

۱۱ کاریکمری نه ریننی له سهه باومر کاتیک ناموژگاری معاویه دمکات پیی ده لئیت خوئت بهاریزه له تورمیی، تورمیی باومر خراب دمکات. "یا معاویه إياک والغضب، فإن الغضب یفسد الإیمان كما یفسد الصبر العسل" (الطبرانی و البیهقي)

۱۲- پېغه مېمېرى خودا باش دښايه له وهى مرؤف له كاتى
 تورميدا ناتوانيت بريارى دروست و دادپهرومړنه بدات بؤيه فرمانمان
 پېدهكات له كاتى تورميدا دادگمى نيوان دووكهس نه كمين.
 "لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان". رواه البخاري (۶۷۳۹)
 ومسلم (۱۷۱۷)
 هم رېنمايانه له گهل زانستى نه مرؤدا نهك هاوتان و هاوتهرېبن
 به لگو له هه ندىك روموه له پېش زانسته وميه.



خەمۆكى و رېنمايىيە ئايىنىيەكان بۇ چارەسەرگەردن

لەبەشىكى پېشتىدا باسماق لە حالەتى پەشئوى مەزاجى دوو
جەمسەرى كەرد كە يەككە لە جەمسەرمەكانى خەمۆكىيە و
جەمسەرهكەى تىرى شادىبوونە، لېرەدا تەنھا نىشانەكانى و
دەستنىشانكردنى خەمۆكى دادەنئىنەو بەبى دەستكارى بۇ ئەوئى
خوئىنەرى بەرئىز جارىكى تر پئويست نەكات بۇ زانىارىيەكە
بگەرئىتەو بەشى پېشوو.

نىشانەكانى پەشئوى مەزاج:

خەمۆكى:

- ۱- تاك لەزۆربەى كاتدا مەزاجى نىيە يان مەزاجى كەمە
ئارمىزوى جالاكى نىيە يان زۆر بەكەمى بەشدارى جالاكى دەكات.
- ۲- ئارمىزوى خواردنى كەم دەبئىتەو يان ئارمىزوى نامىنئىت،
كېشى دادەبەزئىت و ھەندىكجار بەپېچەوانەو ئارمىزوى خواردنى
زۆردەبئىت و كېشى زىادەدەكات.
- ۳- خشتەى خەوتنى تىك دەچئىت و زۆرجار خەوى كەم
دەبئىتەو خەوى لىئاكەوئىت ئەگەر بخەوئىت خېرا خېرا خەبەرى
دەبئىتەو و يان خەوى ناخۆش دەبىنئىت و دەشئىت پاش نوستنى
تەواوئىش وا ھەست بكات كەنەنوستوو. بەپېچەوانەشەو
لەھەندىكى تردا ماوئى خەوتنى زىاتر دەبئىت و سەرماى نوستن بۇ
ماوئى پئويست ھەست بەشەكەتى و ئارمىزوى زىاتر دەكات بۇ خەو.



- ۴- لەپرووی جەستەییەوه زۆربەى کات مات و کەم چالاکە و
هەندیکجار جولەى زۆر دەبیّت و لەشویئیکدا نۆقرە ناگرێت.
- ۵- لەپرووی سیکسەوه کەم بوونەوهى ئارەزووی کارى سیکسى
لەهەردوو پەگەزدا پان نەمانى ئارەزووی سیکسى، لەمێنەدا
تیکچونى سوڤى مانگانه.
- ۶- نەمانى وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندووێتەتى کردن
و خیرا شەگەت بوون.
- ۷- لۆمە کردنى خود بەشیۆمیهکی نەشیاو و هەست کردن
بەگوناھ وگەورە کردنى هەلەکانى خۆى.
- ۸- کەم بونەوهى توانای بیرکردنەوه و ووریایی و لاوازی
هۆشپێدان.
- ۹- زۆرکات پان هەمیشە لایەنى پەشى پان(سەلبى - نەگەتییى)
رووداوەکان دەبینێت، نەمانى ئۆمێد و هیوا بەنایندە و نا
ئۆمێدبوون لەچاکبۆنەوه و لەو باوەردا دەبیّت هیچ چارەسەرێک
چاکی ناکاتەوه.
- ۱۰- هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشیّت بیرى
خۆکوشتنى بەخەیاڵدا بیّت و هەولێ خۆکوشتن بدات.



ئىسلام چۆن چارەسەرى خەمۆكى دەكات:

۱- يەككەك لە نیشانەكانى خەمۆكى ئەومىيە تاك ھەست بەبى
ئومىدى دمكات چ بەرانبەر نەخۆشپىيەكەى چ بەرامبەر ئايندە بۆيە
قورئان پیمان دەفەرموئەت كە ھىچ كات ناومىد نەبىن.

﴿يا بني اذهبوا فتحسبوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح
الله إنه لا يأس من روح الله إلا القوم الكافرون﴾. (۸۷).

ئەى كورەكانم برۆن جا بىكەرئەن ۋ ھەوالى يوسف ۋ براكەى بزانن،
ناومىدش مەبەن لە بەزەبى ۋ مېھرىبانى خوا، بەراستى ناومىد نابىت
لە سۆز ۋ مېھرىبانى خوا جگە لەوانەى كەبى بروان.

۲- بىگومان ھۆكارى خەمۆكى زۆرە ھەندىكى ناومكىن ۋ ھەندىكى
ھۆكارى دەرەكىيە بۆيە لە ئايىنى پىرۆزەى ئىسلامدا ھانمان دەمات كە
ئىارامگربىن بەرانبەر ناخۆشپىيەكان
﴿فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون﴾ (يوسف ۱۸). لەو
كاتەى ھەزەرتى يەعقوب پۇشاكى يوسفى كورى بۆ دىنن كە گوايە
گورگ خواردويەتى لەو ساتە نارەحەت ۋ بىزارىيەدا دەئەت
ئارامگرتن باشە ۋ خوا پىشتو پەنايە، جا بەلاۋ ناخۆشى ژيان
ھەرچىك بىت دەبىت مەرۆفى بروادار ئارامگربىت ۋ سوپاس گوزارى
خوا بكات.

۳- بەرزگردنەوھى سكاۋو بىزارى تەنھا بۆ لاى خوا، بۆيە كاتىك
يەعقوب ھەست بە دلئەنگى دمكات دەئەت سكاۋى دلئەنگى ۋ
بىتافەتەكەم لاى خوا دمكەم، من لە لايمەن خوا شتانىك دەزانك كە

نُيُوه نايزانن ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف ٨٦)، سهرجه م پيغه مبهراڻ کاتي نارحه تي و بيزاري زياتر له خواي به خشنده پاراونه ته وه بؤ نه وهی کار ناسايان بؤ بکات وهورسيه که يان له سهر لابه ريت.

٤- روانينه نهو راستييهی که کاتیک توشي ناخوشي و نارحه تي و نازار دمييت، خوي به خشنده گوناھيک که مدمکاته وه "ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يَشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (رواه البخاري).

٥- تيگه شتن له وهی دونيا کاتيه و شويڼي راسته فينهی موسمان قيامه ته؛ کاتیک روانيته ژيان وهک ريښواريتک و خوشيه کاني ژيانت ته نها له بهر رمزامه ندي خوي به خشنده دمويست نهو کات بؤ زوربهی شته کاني ژيان دلته نگ و خه مۆک نابيت. پيغه مبهريش دمهرمويت (دونيا به نديخانهی بروادار و به هه شتي بيښاوره) "الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر" (رواه مسلم).

٦- نويزکردن؛ که په کيکه له پايه پته وه کاني نيسلام و تاکی بروادار هه ميشه به نويزکردن و سوجد مبردن هيورد مبيته وه و هه ست به نارامي دمکات و فيري خوراگري دمييت و کوی پرؤسهی نويزکردن جگه له وهی په رستشيکی مه زنه نارامکه رموهی جهسته و دمرونه. به تايبه تي نه گهر نويزمکان به شيوميه کی دروست و له سه رخؤ و ملکه چيوه بکه ين. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة ١٥٣). نهی نهوانهی باومرتان



هينانوه پشت بېهستن به نارامگرتن و نوپژکردن بهراستی خوا له گهل
نارامگرانه.

۷ سوجدمبردن: چونکه نزيكترين كات كه بهنده له خواوه نزيك
بيټ كاتى سوجدمبردنه بويه گرنگه كاتى خه موكى و دلتهنگى مروف
زور سوجدبه ريت. ﴿اقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد،
فاجتهدوا في الدعاء﴾. (مسلم).

﴿ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون﴾ (۹۷) ﴿فسبح بحمد
ربك وكن من الساجدين﴾ (۹۸) ﴿واعبد ربك حتى يأتيك اليقين﴾ (۹۹)
(الحجر).

لهم چهند ناپهتهى سومتى (الحجر) باس له سى ريگا دمكرت بؤ
زالبوون به سهر دلتهنگيدا
په كه م: زيكردى خوا.
دووه م: سوجدمبردن.
سيه م: خواپهرستى

۸- هاوكارى يارمتهى دانى كه سانى تر:

سهرجه م سهرچاوه زانستيه دهرونيهاكان كوكن له سهر نه وهى
كاتيك تاك يارمتهى كه سيك دمدا تيان كاريكى سوودبه خش دمكات
بؤ بونه ومريك ههست به خوشى و شادمانى دمكات، ههر له وهى
فسهيه كى باش بيټ، بؤ هاوكارى دارايى، بؤ سهردان كردنى نه خوشى،
بؤ چارمهر كردنى گرفتى نيوان دوو كه س، بؤ يارمتهى نازهلتيك، بؤ
تيركردنى برسپهك بؤ.... هتد. بويه پيغه مبهري مهن دمهرمويت

خۆشەوېستىرىنى كەسەكان لاي خوا بەس—ودترينيانە، وه
خۆشەوېستىرىنى كارمکان لاي خواى بالادەست خۆشەيەگە بېخەيتە دلى
موسمانەوه، بەهوى گىرفتىكى لەسەر لايەرىت، قەرزىكى بۇ بدەيتەوه،
برىستى لەسەر كەمكەيتەوه، بەهوى لەگەل برايهكى موسمانم برۆم
بۇ جىبەجىكردىنى پىويستىيەكى بەلامەوه خۆشترە لەهوى مانگىك
لەمزگەوت بمىنمەوه مەبەستى مزگەوتى پىغەمبەرە.

"أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور
تدخله على مسلم، تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديتا، أو تطرد
عنه جوعا، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن
أعتكف في هذا المسجد شهرا". (السلسلة الصحيحة: ج ٢، ٩٠٦)

چونكە مەروۇف بەم كەردارەنەى خۆى لە گۆشەگىرى رزگار دەكات و
هەست بەبوونى خۆى دەكات وەك كەسىكى كارىگەر و سوودبەخش و
زىاتر خەرىكى خەلىكى دەبىت وەك لەهوى خەرىكى خۆى بىت،
هەروەها بەهۆى ئەو كەردارەنەوه خۆشەوېستى كەسانى تر بەدەست
دېنەت، ئەمە جگە لەهوى دوعا و پارانەوهى كەسانى تر بۆى رەنگە
ببىتە هۆى شىفاى لە نەخۆشەيەكەى.

٩- هەندىك لەو دوعايانەى كە پىغەمبەرەن كەردويانە لەكاتى
دلئەنگى؛

• دوعاى يونس پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ " پەرورمەدگار! هېچ خوايەك
نەيه جگە لەتۆم لە ستەمكاران بووم" ﴿لا إله إلا أنت سبحانك إني
كنت من الظالمين﴾



• کاتیک پیځه مېهر ﴿د.خ﴾ بېنی نه بو نومامه له مزگه و تدايه
کاتی نوېژ نيه پې ووت چې دمکه ی له مزگه ووت؟ ووتی: خه مباری و
قه رز بیژاری کردووم، پیځه مېهر فیږی نه و دو عایه ی کرد " قل إذا
أصبحت وإذا أمسیت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك
من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة
الدين وقهر الرجال". (سنن أبي داود).

نیمامی بوخاریش به شیوه یه کی تر دمیگړتیه وه " اللهم إني
أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين
وغلبة الرجال" (رواه البخاري). په رومردگارا من په نا دمگرم به تو له
دلته نگی و خه فمت و په ککه و ته یی و ته مه لی.....

۱۰- سه لاواتدان له سه ر پیځه مېهر ﴿د.خ﴾ و زیکره کان
به شیوه یه کی دروست و له سه رخو بو هیورکردنه وهی دلته کان له لایه ک
و پاداشتی بیوینه له لایه کی تره وه.

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئنن﴾
﴿القلوب﴾ (الرعد ۲۸) نه وانه ی باومریان هیناوه و دلته کان یان نارام
دمبیت به زیکری خوا، جگه له زیکری خوا دلته کان به جی نارام
دمبیته وه.

۱۱- پښت به ستن به خوای به خشنده و بایه خدان به کاره کانی
نه مرو جی هیشتنی سبه ی بو خوای زانا و بالادست.

۱۲- بیرکردنه وه و روانینه نیعمه کانی خوای گه وړه و روانیه
نه وانه ی که له تو خرابترین یان له خوارترین نه ک روانینه سه روخوت

"انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم" (رواه الترمذي).

۱۳- هه‌میشه بیرمان بیٚت پاش ناخوٚشی خوٚشیدیت خوای به‌خشنده ئه‌م راستیه‌مان له‌ قورئاندا بیٚ ده‌ئیت که پاش نارده‌حه‌تی و ناخوٚشی خوٚشی دیت ﴿فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً﴾ (الشرح: ۶-۵).

له‌ قه‌رناندا باس له‌ دله‌نگی و خه‌موکی پی‌غه‌مبه‌ران و به‌رواداران دمکات:

• ﴿فناداها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سرياً﴾ (مریم: ۲۴).

جبرئیل یان عیسی بانگی مریه‌می کرد له‌ ژێر دار خورماکه‌وه ووتی: خه‌فمت مه‌خۆ به‌رومردگارت له‌ خوارته‌وه جوگه‌یه‌ك ئاوی بۆ فه‌راهه‌م کردووی.

• ﴿ولا تخافي ولا تحزني إنا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين﴾ (القصص: ۷)

كاتیك دایکی موسی (علیه‌ السلام) بی‌تاهمتی مندا له‌ که‌ی ده‌بیٚت، خه‌مبار مه‌به‌ و مەترسه‌ ئی‌مه‌ دمیگیرینه‌وه بوٚت و دمیکه‌نه‌ په‌كێك له‌ پی‌غه‌مبه‌ران.

• ﴿ولا تهتوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين﴾ (آل عمران: ۱۳۹)

سست و دل‌ لاواز و خه‌مبار مه‌بن هه‌ر ئی‌وه به‌رز و بلندن.



• ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الملائكةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ
توعَدُونَ﴾ (فصلت: ۳۰).

ئەوانەى كە ووتیان خوا پەرورەدگارمانە و لەپاشان راست بەردەوام
بوون، فریشتەكان پۆل پۆل دێنە لایان (پێیان دەلێن) مەترسن و خەفمت
مەخۆن، مژدە بێ لێتان ئەو بەهەشتەى كە بەلێنتان پێدرابوو.

• ﴿وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِئًا بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا
وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَأَنَّ مِنَ
الْغَابِرِينَ﴾ (العنكبوت: ۲۳).

كاتێك نێردراوەكانمان هاتن بۆ لای (لوط)، پێیان تێكچوو و نارەحەت
بوو، ووتیان مەترسە و خەم مەخۆ، ئێمە تۆ خێزانەكەت رزگار دەكەین
جگە لە ژنەكەت، كە ئەو لە جێماوان و تیاچووان دەبێت.

وہ سواسی

بریتیه لہسہرہ لہدانی حالہ تیکی دہرونی کەھەمان بیر، بۆ
چوون، وینە چەند بارە دمیٹەوہ لەمیشکی تاکدا و دلتیایە لەوہی
لەناخی خۆیدا سەرھەلەمدات نەک لەدەروہ بەسەریدا بسەپنریت و
ھەوێ بەرمنگاربونەوہی دەمدات بەلام زۆرجار بیھودەییە و
ناچار دمیٹ شوینی ئەو بیرو بۆچوانە بکەوێت و کاتیکی زۆر بەو
بابەتانەوہ دمیٹەوہ. ئەگەر شوین ئەو بیرانە نەکەوێت ھەست
بەنارەحەتی دمیٹ و وازی لیناھینن دووبارە چەند بارە دمیٹەوہ و
ئەگەر شوین ئەو بیرانە بکەوێت بۆ ماومەکی کاتی ھەست بەنارامی
دمیٹ بەلام کاتیکی زۆری لیدەگریت و بەردەوام بابەتی بیماناتر و
سەیرتر بەمیشکیدا دیت.

بۆ نمونە، تاک بەردەوام بەبیریدا دیت کەھسە ناشرین یان
رەفتاریکی نەشیو یان کوفر بکات بەبێ هیچ ھۆیکە دیار، یان
بەبیریدا دیت لەوانەییە بەھۆی ئەمەوہ زیان بەدەرووبەر بگەیەنیت
یا دووبارە کردنەوہی ژماردنی ژمارەکان بەشیومەکی دیاری کراو یان
بەسەر چوونەوہی کارەکانی رۆژانە زیاد لەجاریک بۆ نمونە دلتیا
بوونەوہ چەندین چار لەداخستنی دەرگایەک کە سوور ئەزانیت
داخراوہ ، ھتد.....

ھەندیکجار ئەم بارە لەسنوری بیرکردنەوہ تێپەردمیٹ و
دەجیتە بواری کردارەوہ وەکو دووبارە وچەند بارە دەست شتن
ھەندیکجار تاک ماوہی چەند کاژیریک بەم کارەوہ خەریک دمیٹ،



سەرپرایی ئەوێ دزمانی دهمستی پاکه یان ئەم کاره ی زیادپرۆیی
تێدایه. چهند بارمکردنهوێ قامهت بهستن له نوێژدا، شهوان چهند
جاریك دهمست دهمات له دمرگای زوورمه كه بۆ دنیابوون له داخستنی
سەرپرایی ئەوێ دزمانی كه دمرگا كه داخراوه.

رێكخستنی گهل و پهله گانی به شیوهیهکی زۆر و ورد و به دقهت
كهتهنها لای تاکی واسواس مانای ههیه و لای كهسانی دهووبهیری
به نائاسایی ناو دهریت.

پرسیارکردنی بهردهموام (ئهێ نهگهر؟) واته تاك بهردهموام
پرسیاری ئەوه دهمات له میشكیدا نهگهر وا نهبوو؟ ئهێ نهگهر
وابوو؟ مه بهست له مه ئەوهیه تاك شتهكان پێكهوه دهمهستیت بهبی
ئەوێ بنه مایهکی زانستی یان لۆژیکی بۆ نهگهرمگانی ههبیّت بۆ
نمونه (نهگهر دهمست بدات له دمرگایه كهوه له میشكیدا بیری بۆ دیت
تۆ بلیتیت ئەو دمرگایه پيس نهبویت؟ تۆ بلیتیت من لهوهوه توشی
نهخۆشی نهیم؟ من دواتر تهوهمم لهگهڵ كهسیكدا كرد تۆ بلیتیت
ئهویش نهخۆش نهكهوتبیت؟ ئایا لهو كهسهوه چهندی تر توشی
هه مان نهخۆشی بوون؟ بهدوای ئەم نهگهرانهوه دهمیت دهمهها
پرسیاری نالۆژیکی به خهیاڵیدا دیت؟

نهگهر گومانی له كردنی کاریك ههبیّت بۆ نمونه كوژاندنهوێ
پلاك ئەوه بیرمگانی بهو ئاراستهیه دهرۆن تۆ بلیتیت شۆرتی كارمبا
رونه دات؟ نهبیّت لهو شۆرتهوه جی بسوتیت؟ تهنها ئامیرك یان
هه موو ماله كه؟ چهند كهس بهو سوتانه دهموتین و دهمرن؟ تهنها

مالى خۇمان يان ھەموو گەرەك؟ ئەى ئەوانەى ئاگرەكە دەكوژنەوۋە
چەندىيان زىانىيان بەردەكەوئىت؟ دواتر من چىم بەسەردىت؟ دىيەھا
پرسىيار و ئەگەرى نادروست و ئالۋزىكى.

ھەلگرتن و كۆكردنەوۋەى شتى زىادە و بىسود لەترسى ئەوۋەى
نەك بىۋىستى بىيان بىت يان رەنگە نەتوانىت بىپار بدات كاميان
فرەى بدات.

ھەندىكجار پەيومەندى نىۋان ئەو بىرانەو ئەو رەقتارەى دەيكات
بەروونى ديارە ومكو ئەوۋەى گومانى ئەوۋەى ھەيە شتەكان پىسن بۆيە
بەردەوام دەستى دەشوات يان دەست نادات لەشتەكانەوۋە تاكو پىس
نەبىت، يان گومانى لەباومېرى خۇى ھەيە بۆيە چەندەھا جار
شاپەتمان دووبارە دەكاتەوۋە و قورئان دەخوئىنىت و بەردەوام نوئز
دەكات تاكو نىمانى سەلامەت بىت، لەھەندىك حالتى تردا ئەم
پەيومەندىە روون نىە ومكو ئەوۋەى تاك ھەلدەستىت بەپۇشىنى
پۇشاكەكانى بەشىۋمەكى ديارى كراو و دەبىت چەند رەقتارىك بكات
پىش لەبەرگردىنى پۇشاكەكەى كەھىچ پەيومەندىەك نىە لەنىۋان ئەو
رەقتارانە و خۇگۇرپىن.

ئەم حالەتە نىزىكەى لە (۰.۵ - ۲٪) ى خەلگى توشى دەبن و
پىژەى توشبۇنى نىرو مى تارادىمىەك يەكسانە. لە (۷۰٪) ى
حالەتەكان پىش تەمەنى (۲۵) سالى پروودەدن و لە (۱۵٪) يان دواى
تەمەنى (۲۵) سالى.



دەستنیشانکردن:

بەپێ مانووەلی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە
دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتایبەتمەندیانە
هەبێت بۆ ئەوەی بێن وەسواسی هەبێت:

۱- بوونی وەسواس یان ڕەفتاری سەپێنراو یان هەردووکیان.
بیر یان پالئەر یان وێنە یان چەندبارە و جێگیر، کەنەخوێزارو
هێرشبەر، لای زۆربەى تاکەکان دڵەراوکی و بیزاری ئاشکرا دروست
دەمکات.

نەخۆش هەولەمدات پشەتگویی بخت یان زالبێت بەسەریدا یان
بیگۆرێت بۆ بیر و ڕەفتاری تر (یان ڕەفتاری سەپێنراو بکات)

ڕەفتاری سەپێنراو دەبێت ئەم دوو تایبەتمەندییە هەبێت:

• ڕەفتاری چەندبارە (شۆردنی دەستەکان، ڕێکخستن،
دانیابونەوه) یان ڕەفتاری هەزری (نوێژکردن، ژماردن،
چەندبارمکردنەوهی ووشە بە بێدەنگی) کە تاك هەست دەمکات دەبێت
بیگات وەك وەلامدانەومێهە بۆ وەسواسیەكەى.

• ئامانجی ئەم ڕەفتارو کردارە هەزریانە بۆ ڕێگرتن یان
کەمکردنەوهی دڵەراوکی و ئاومێدیە، یان ڕێگرتنە لە ڕووداویکی
یان کارمەساتیکی ناخۆش، ئەم ڕەفتارو کردارە هەزریانە ڕافەیهکی
دروستی نیە بۆ ڕێگرتن یان زیادەروویی تێداپە.

۲- ئەم ۋەسۋاس ۋ ۋەقتارە سەپپىنراۋانە كات دەگىرېت (لايەنى كەم رۆزانە ماۋەى يەك كاژېر) يان دەبېتە ھۆى ناۋومېدى ۋ لاۋازى تواناى كۆمەلەيتى ۋ پېشەيى يان بۋارە گىرنگەكانى تىرى ژيان.

ا. ھۆكارى ئەم نېشانانە بەھۆى بەكارھېنانى دەرمان يان مژاد يان نەخۇشى ترمۋە نېە.

اا. ئەم نېشانانە باشتر رافە ناكرېت بە نەخۇشېيەكى دەرۋنى تر (دەراۋكىى توند، بايەخدان بە روخسار، پەشېۋى ناتەۋاۋى شېۋى جەستە،....

ھۆكارى ئەم ھالەتە:

۱- بۆماۋە: بەلام نەك بەۋ مانايەى ئەگەر باۋان ئەم ھالەتەيان ھەبۋو مىندالەكانيان توش دەبن بەلكو لەۋ تېروانىنەۋە كەنەگەرى توشبۋون زىاد دەكات بۆ (۳-۷٪).

دۋانەى يەك ھېلكە (۵۰٪ - ۸۰٪) ۋ دۋوانەى دوو ھېلكە لە (۲۵٪).

۲- پەرومردەكردن: پەرومەكردىنى مىندال لەسەرشېۋازىكى تايبەت بەتايبەتلى لەلايەن داپكى ۋاسۋاسەۋە ۋادەكات ئەگەرى توشبۋون زىاتر بېت.

۳- ئاستى سېرۇتۋىن: دابەزىنى ئاستى سېرۇتۋىن لەمېشكدا دەبېتە ھۆى سەرھەلدىنى ئەم ھالەتە بۆيە لەچارەسەردا پېشت بەۋ دەرمانانە دەبەستىرت كەئاستى ئەم مادىيە لەمېشكدا زىاد دەكەن.



زۆر گرنگە بۇ پزىشك كەنەم ھالەتە لەتەنگزەى دلهراوكىي
گشتى و خەمۇكى و سكىتزۆفرىنيا جىياكتەو سەرەپراى دلتىابوون
لەنەبوونى نەخۆشى جەستەيى.

چارەسەر:

۱- ھەولدان بۇ چارەسەر كىردنى ھەر نەخۆشىيەك كەھاوشان بىت
لەگەلدا وەكو خەمۇكى.

۲- روونكردنەو ھۆكار و نىشانەكانى نەخۆشىيەكە بۇ تاك
وخىزانەكەى كەنەم ھالەتە جىي ترس نى و چارەسەر دەبىت.
۳- بەكارەينانى دەرمانى دزە دلهراوكى بۇ ماوئەپەكى كورت ئەگەر
پىويستى كرد. لەژىر فشارى نەخۆش پان كەسوكارى نەخۆش بۇ
ماوئەى زياتر لەپىويست بەكار نەھىنرېت چونكە دەبىتە ھۆى
ئالودەبوون.

۴- پەپرەوى كىردنى راھىنانەكانى خۇ خاوكىردنەو و
تېفروسماندن (ايخا) بەخود تاكو زالبىت بەسەر ئەو بىرانەدا.

۵- پەپرەوى كىردنى رېنماپىيەكانى چارەسازى دەرۋى و پزىشكى
دەرۋى كەدەدرېت بەتاك لەكاتى دانىشتنەكانى چارەسەرى دەرۋىدا.
بۇ نمونە ئەگەر نەخۆش زۆر دەستى دەشوات پان كەكارىك دەكات
دەبىت چەند جارېك دووبارەى بكتەو تا دلتىابىت دمتوانرېت
لەپىگەى خشتەپەكەو ۋمارەى جارمەكان وورده وورده كەم بكرىتەو
بۇ نمونە ئەگەر (۱۰) جار بىت ھەولەدەدرېت ھەر ھەقتەى جارېك

كەمبىرىتتەۋە يان ئەگەر بۇ ماۋەى چەند كاژىرېك خۇى دەشوات دىموانىت ھەر ھەفتەى (۱۵) خولەك لەماۋەى خۇشتەكەى كەم بىكاتەۋە تا دەگاتە ئاستى ئاساىى يان نىزىكەۋ ئاساىى. ئەگەر گومانى لەشتەكان ھەبوۋ كەپىسن يان نەى دىموانى دەستكارى شتەكان بىكات لەۋ بۇچونەى كەپىسن ئەۋە رىزبەندى شتەكان دەكرىت و داۋا لەكەسەكە دەكرىت بەپىى توندىان رىزبەندىان بىكات و ھىدى ھىدى ھەۋل دىمىرىت زالىبوون بەسەر حالەتەكاندا روبىدات و واباشە چارسازى دىرونى خۇى ئامادەبىت لەكاتى راھىنانەكاندا.

۶- بەكارھىنانى دىرمانەكان بەبرى پىۋىست و بۇ ماۋەى دىارىكراۋ كەلەلاپەن پىزىشكەۋە دىارى دەكرىت بەكاربەپىرنىت، لەزۇربەى حالەتەكاندا (۱۶ - ۲۴) ھەفتەى ئەگەر پىۋىستى كىرد بۇ ماۋەىكى دىرژىرىش بەكاردەھىنرىت چونكە نابىتە ھۇى ئالوودىبوون.

۷- گىرنگىرىن دىرمان كەبەكاردەھىنرىت دىرمانەكانى دۇخەمۇكى بەتاپبەتى ئەۋ گىرۋپەيان كەتاپبەتمەندە بەكەمكىرنەۋەى كەپاندەۋەى مادەى سىرۇتۇنىن بۇ دەمارەخانەكان بەمەش ئاستى سىرۇتۇنىن بەرزەمبىتەۋە. نمونەى ئەم گىرۋپەش ۋەك فلوگىستىن و سىرتالىن و پارۇگىستىن و سىتالۇپىرام و ئىسىتالۇپىرام..... ھتە.

ئايندەى تاك:

دوۋ لەسىى حالەتەكان لەماۋەى كەمىر لەسالىدا چاك دىمبەۋە بەبەكارھىنانى دىرمانى پىۋىست و ئەۋانى تر (يەك لەسى)



حالة تهكايان چاك دمبیت بهلام نوبه ناو نيشانه گانيان
سهره لدمداته وه و پيوستيان بهر نيمایي و چارمه سهری دريژ خايه ن
دمبیت.

له (۲۰٪-۳۰٪) به ته واوی چاك دمبته وه.

له (۴۰٪-۵۰٪) چاكبونه وميه کی مامناومند.

له (۲۰٪-۴۰٪) دمبته حاله تيکی دريژ خايه ن.

ئهو هوکارانه ی ناینده ی تاک خراب دهکهن:

۱- بوونی وه سواسی کرداری.

۲- له منداليه وه یان له سهره تایي هه رزه کاریه وه دهست پيکتات.

۳- ماوه يه کی زور بخايه نيّت.

۴- هاوشان بيّت له گه لّ خه موکی.

۵- وه سواسيه کرداريه که ی بازاري بيّت واته په يوه ندي نه بيّت

به جوړی وه سواسيه فکريه که وه.

۶- بوونی وه هم.

۷- په شيوی که سيّتی وه گو که سيّتی وه سواسی یان سکيزو تايپه ل.

په يامه کان بو تاک و خيزان:

۱- به هيچ جوړيک پيوست ناکات بو چارمه سهری ئه م حاله ته

سهردانی کهسانی ناشارمزا بکريت که ناوی خويان ناوه (مهلا) و

(شيخ) چونکه ئه مه کاری ئه وان نيه و زوربه ی جار له بری چاك

کردنه وه حاله ته که خراپتری دهکهن به هو ی ئهو شيوازه نا

مرۆفانەییە بەکاری دێنن لە چارەسەردا گەنە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و
نەزانستی پزشکی و نە یاسای وولات ڕێگە بەم کارمیان نەداوە.

۲- ئەم حالەتە نەنگی نیە و نابێتە هۆی لە دەستدانی هۆشمنەندی.

۳- زۆربەی کات ئەم حالەتە چارەسەری هەبێ و دەتوانرێت
لە ڕێگەی دەرمان و جەلسەی دەرمانی و چارەسەر بکەرێت.

۴- تاكو زووتر سەردانی پزشکی بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر
و باشترە.

۵- گەر تاکیکی خێزانەکت ئەم بارە هەبوو دەبێت خۆت
بە دوور بگری لە توانج لێدان و قسە ناشرین چونکە بەم کارم
بارەکت خراپتر دەکەیت نە ک باشتر، بەم کارم وا دەکەیت ئەو کەسە
زیاتر ناردە حەت بێت.

۶- هەوڵمە دە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاک بونەووە چونکە
ئەووی ئەو هەستی پێدەمکات تۆ ناتوانیت بە ئاسانی لێی تێبگەیت
هەوڵبە هاورپی بیت نە ک فشارێکی زیاتر.



هەندىك پرسیاری گەنگ

كەلای نەخۆش و لای ئەندامانى خێزان دروست دەبێت:

۱- ئایا هەموو ئەوانەى وەسواسیان هەیه دەبێت بەگەردار شتەكان

چەندبارە بكەنەوه؟

بێگومان نەخێر، وەسواسى دوو جۆرى سەرەكى هەیه جۆریکیان تاك تەنها لەمیشكیدا شتەكان دووبارە دەكاتەوه تەنها بیر یان وێنەى بۆ دیت، ئەجۆرى دووەمدا تاك بۆ زالبوون بەسەر ئەو بیرانەدا بەگەردەوه كارەكه یان هەندىك كەردار دەكات تاكو بڕێك ئارام بێتەوه بۆ ماوەیهك بێرەكان وازی لێبێنن.

۲- ئایا هەر كەسێك یەكێك یان زیاتر لەو نیشانانەى هەبێت واتە

نەو نەخۆشییهى هەیه؟

دەكهوێتە سەر برى كاریگەرى ئەو نیشانانە لەسەر توانای كاركردن و پەيوەندى كۆمەلایەتیت، هەتا نیشانەكه توند بێت ئەگەرى بونی حالەتەكه زیاتره.

۳- ئایا ئەم نەخۆشییه نەخۆشییهكى تازهیه؟

بەلگە مێژووپیەكان ئەوه دەسەلێنن كەمێژووی ئەم نەخۆشییه زۆر كۆنە.

۴- ئایا نەخۆشى وەسواسى نەخۆشییهكى ھۆشمەندییه واتە

عەقلىه؟

نەخێر حالەتیكى دىرونیه و تاك هەست بەخۆى دەكات كەنەخۆشه و بەشوین چارەسەردا دىگەریت و ھۆكارى دىرونى و جەستەیی خۆى هەیه بۆ توشبون.

۵- ئايا نەخۇشى تر ھەيە كەھاوشان بېت لەگەل نەخۇشى
وہسواسی؟

بەلى ئەوانەى نەخۇشى وەسواسیان ھەيە زیاتر توشى خەمۇكى
(نزیكەى لە ۶۰٪) پان لایەنى كەم بۇ جارېك توشى خەمۇكى دەین)
و ترس و دلەراوگى و تەنانت بەكارھینانى مادە ھۆشبەرەكانیش
دەین.

۶- ئايا دەگويزریتەوہ لەیەکیكەوہ بۆیەکیى تر؟

نەخیر ئەم نەخۇشیە و سەرچەم نەخۇشیە دەرونیەکانى تر
ئەگەرى گواستەنەومیان نیە، بەلام ئەگەرى فیروبونیان ھەيە
بەتایبەتى کاتیک دایک ئەم حالەتەى ھەبیت و زیاتر لەپۆیست
بایەخ بەپاکوخاوپنى بدات ئەگەرى فیربوون و لاسایى کردنەوہى
لەلایەن منداڵەکانیەوہ زۆرتەرە.

۷- ھەندیکجار نەخۇش بەووشەى تەلاقەوہ دەیگریت و زۆر بیرى
لیدەکاتەوہ ئایا بەوہ تەلاقى دەکەویت؟

ھەرچەندە بیریکەیتەوہ لەتەلاق و لەبەرخۆتەوہ بیاییت
ھەرگیز بەوہ تەلاق ناکەویت لەروانگەى ئەم فەرمودەيەى
پێخەمبەرەوہ ﴿د.خ﴾ "إن الله عز وجل تجاوز عن أمي ما وسوست
به وحدث به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به" (رواه البخاري ۶۶۶۴
و مسلم ۱۲۷). واتە خواى بالا دەست لەگوناھى ئومەتەكەم خوشبووہ
ئەوہى وەسوسە دەكات پان لەبەرخۆيەوہ ھەسەى پێدەكات
بەمەرچیک بەکردەوہ نەيكات پان لەناوخەلكى دا باسى نەكات.



تهنانت به بۆچوونی هه‌ندێك له‌زانایان نه‌گه‌ر په‌كێك نه‌خۆشی
 وەسواسی هه‌بێت و به‌زاره‌کی واته به‌ وشه‌ش ته‌لاق بێت به‌لام
 مه‌به‌ستی نه‌بێت ته‌لاق بدات دیسانه‌وه ته‌لاق ناكه‌وێت، له‌روانگه‌ی
 ئه‌و هه‌رموده‌یه‌ی پێغه‌مبه‌ره‌وه " لا طلاق ولا عتاق فی اغلاق" (رواه
 أبوداود ۲۱۹۳ و ابن ماجه ۲۰۴۶). مانای (اغلاق) (به‌پێی پێشه‌وا (ابن
 تیمیه) واته داخرا‌نی دڵ و مه‌به‌ست نه‌بوون یان نه‌زانینی ئه‌وه‌ی
 ده‌یلت، و هه‌كو ئه‌وه‌ی مه‌به‌ست و ئیراده‌ی نه‌بێت، ئه‌مه‌ش ته‌لاق
 به‌زۆر و تێكچوون و كه‌سێك له‌كاتی مه‌ستی و تو‌رمی زۆر و
 هه‌ركه‌سێك مه‌به‌ستی ئه‌وه نه‌بێت یان نه‌زانیت چی ده‌لێت
 ده‌گه‌ڕێته‌وه.

هه‌رومه‌ها له‌سورمه‌ی (الطلاق) دا ئایه‌تی (۷) ده‌فه‌رمو‌یت ﴿ لا
 یكلف الله نفسا إلا ما آتاه﴾، (په‌رومردگار له‌سه‌ر توانای تاكه‌وه
 فرمانی پێناكات) هه‌رومه‌ها له‌سورمه‌ی (التغابن) ئایه‌تی (۱۶)
 ده‌فه‌رمو‌یت ﴿فاتقوا الله ما استطعتم﴾. (خوا په‌رستی بکه‌ن
 چه‌ندتان له‌ توانادایه)

۸- ئایا هه‌موو جو‌ره‌کانی وەسواسی نه‌خۆشین یان په‌یوه‌ندیان
 به‌شه‌یتانه‌وه هه‌یه؟

له‌ئایه‌ته‌کانی قورئاندا باس له‌وه‌سومه‌ی شه‌یتان و نه‌فس و
 انس و جن ده‌کری‌ت واته سه‌رجه‌م وه‌سومه‌کان هه‌مان سه‌رچاو‌میان
 نیه.

سه‌بارمه‌ت به‌وه‌سومه‌ی شه‌یتان له‌سورمه‌ی (طه) ئایه‌تی (۱۲۰)
 خوای به‌خشنده ده‌فه‌رمو‌یت ﴿فوسوس إليه الشيطان قال یادم هل

أذلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى ﴿﴾. شهيتان نيازى خراپى خسته
دليوه ووتى نهى ئادهم ئايا نيشانت بدهم درهختى نهمرى و مولك و
دهسته لاتى ههر دواپى نهيهت.

سهبارمت بهوموسهسى نهفس لهسورمتى (ق) ئاپهتى ۱۶ خواى
بهخشنده دهفهرمويت ﴿﴾ ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به
نفسه ونحن اقرب اليه من حبل الوريد ﴿﴾. ئيمه ئادهميمان بهديهيناوه
و جاك ناگدارين بهو خهپال و خهتهرانهى دپن به دل و دهرونيدا وه
ئيمه لهوهوه نزيكترين له شادهمارى دلى.

سهبارمت بهوموسهسى جنوكه و مروف لهسورمتى (الناس)
دهفهرمويت ﴿﴾ من شر الوسواس الخناس. الذى يوسوس فى صدور
الناس. من الجنة و الناس ﴿﴾. بهنادهگرم بهخوا له زيانى وموسهسه
بهيداگهرى خو پهنهانكهر نهوهى وموسهسه دهخاته دلى خهلكى له
جنوكه و ئادهميزاد.

وموسهسى شهيتان بهبهناگرتن بهخوا (استعاذه) جاكدمبيت پان
لايهنى كهه كهمدمبيتوه ههمان بار بو وموسهسى نهفسيش راسته
بهلام وموسهسى نهخوشى گورانكارى تيا نابيت.

ههنديك لهزانا ئاپينييهكان باس لهجياوازى وموسهسى نهفس و
شهيتان دكهه بهوهى نهگهر نهفست پيى خوش بيت نهوه
وموسهسى نهفسه و نهگهر بيت ناخوش بوو وموسهسى شهيتانه،
لهوموسهسى شهيتاندا ههولدمدات خراپهت لا جوان بكات و نهگهر
نهو خراپهيه نهكهى ههولدمدات خراپهيهكى ترت پيپكات گرنگ

ئەومىيە تۆ خراپە بىكەى بەلام لەومسوسەى نەفسدا سورە لەسەر
ئەومى ھەمان ھەلە يان تاوان بىكەى ھەتا ئەو تاوانە نەكەى ناچىتە
سەر بابەتتىكى تر.

۹- نایا مەرۇف بەومسوسە گوناھبار دەپت؟

بىگومان نەخىر بەپىي ئەم بەلگەنە

« كاتىك ھەندىك ھاوئى پىغەمبەر (د.خ) لىي ئەپرسن كە
ھەندىك بابەت بە مىشكىاندا دىت ھەز بە كەوتنە خوارمەو لە
ئاسمان دەكەن نەك ئەو شتانە بلىن پىغەمبەر (د.خ) پىيان دەللىت
ئەو پالغەتى باومرە (تەواوى باومرە).

«شكوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يجدون من الوسوسة،
وقالوا: يا رسول الله إنا لنجد شيئاً لو أن أحدنا خر من السماء كان
أحب إليه من أن يتكلم به؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ذاك
محض الإيما» (مسند أحمد)

• واتە خواى بالا دەست لەگوناھى ئومەتەكەم خوشبوو ئەومى
ومسوسە دەكات يان لەبەر خۆيەو قسەى پىدەكات بەمەرچىك
بەگەردمەو نەيكات يان لەناوخەنگى دا باسى نەكات.

«إن الله عز وجل تجاوز عن أمتي ما وسوست به وحدثت به
أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به " (رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧).

• لە فەرمودەبەگى تردا دەفەرموئىت خەنگى دەپرسن خوا
خەنگى ھىناومەتە بوون ئەى كى خواى ھىنايە بوون ھەر كەسنىك
ئەمەى بۆ ھات با بلىت بروام بە خوا و پىغەمبەر (د.خ) ھەيە.

«لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا خلق الله الخلق فمن خلق
الله فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل آمنت بالله ورسله " — متفق عليه.

دلە راوکی گشتی

ههستکردن به ترس و دلە راوکی وەلامدانە و مەیه کی سروشتی و به سوودە لە هەندێک حالت کە بهرمو رووی مروڤ دمیتهوه به تاییبەتی ئەگەر حالەتیکی تازه بێت وەکو مارمیرین و ژنەینان و پوژی تافیکردنەوه و دیدار لەگەڵ کەسایەتیەکی گەڕنگ. حالەتیکی ئاساییه بریک هەست به نائارامی و شەژان بکەیت و بریک لیدانی دلت زیاتر بێت و تاماومیهك هەناسەت به ئاسایی بۆ نەدریت و دەمت ووشك بێت و تەنانت پەنگی روخسارت سور یان زەرد هەلگەریت چونکە به هۆیهوه باشتر خۆت نامادەمەکەیت بۆ پووبهرووبونەوهکە و زیاتر زالدەمبیت به سەر خۆتدا، به لام هەندیکجار ئەم حالەتە لەسنوری ئاسایی تیپەردمکات و نیشانهکان زۆر زیاتر دەمین و ماومیهکی زیاتر دەخایەنیت لەوهی لەسنوری ئاساییدا جیی بێتهوه و بەنەخۆشی ناوزەردەگریت.

بۆیه دەتوانین بڵین دلە راوکی بریتیه لەترسیکی نائاسایی کەناگونجی لەگەڵ هیچ ووروژینەرێکی دەرەکیدا.

نزیکی (۱۰-۱۵٪) ی ئەوانە ی سەردانی پزیشك دەکەن حالەتی دلە راوکییان هەیه ئەوانە ی لەنەخۆشخانە دەخەوینرین نزیکی له (۱۰٪) یان ئەم حالەتەیان هەیه.

بەپێی (نیوگروشل و دوک) نزیکی (۱۹) ملیۆن هاوالاتی حالەتی دلە راوکییان هەیه، بەپێی (هۆفلەر و ستین و هاوړیکانیان) زیاتر لەو کەسانەدا روودەمات کە جگەرەمکیشن و لەخوار تەمەنی (۴۵)



ساليهون و جيابونه ته وه يان ته لاق دراو و ناستي كومه لايه تيان
نزمه.

پژده توشوون نزيكه له (۲٪) و ميينه زياتر توشده بيت وهك
له نيړينه.

نیشانه کانی:

نیشانه کانی دلخواه سهرجه م کونه ندامه کانی له ش دمگرتنه وه
بريكي زوري نهو حاله تانه ش که له م به شه دا باس دمگرت بريكي زور
له نیشانه کانیان هاوشيو م به لام جياوازيش هه په له کاتي سهره لدان،
بري توندي نیشانه کان، چوني تي ده ستپي کړدي نیشانه کان، ماوه
مانه وه نیشانه کان.

کونه ندامی سوران: دلخواه کوتي، خيالي دانی دل، سنگ نيشه،
به رزبونه وه پستان خوين.

کونه ندامی هه ناسه: نارو حه تي هه ناسه دان، هه ستکردن
به خنکان، هه ناسه کورتی، هه ستکردن به بووني شتي که له گه رودا.

کونه ندامی هه رس: دم ووشکبوون، دلتیکه لاهان، دلخواه سوتی، ژان
وپيچ له ريخوله کان. نه مانی نارم زوي خواردن، سکچوون، پشانه وه.

کونه ندامی دهمار: ميرو له کړدن، سريووني دهمارکان، له رزين،
بيخه وي، رمقبووني ماسوله کان، لاوازي گشتي، له رزي پيلوي چاو
(چاوه رين)، زيادبووني په رچه کرداري دهمارکان له کاتي پشکيندا.

کونه ندامی ميز: ميزه چورکي، زووزووميزکردن.

پېست: سووربونه وهی روخسار (به رزی فشاری خوین) یان کال
بونه وهی رمنگ (دابەزینی فشاری خوین)، عەرەفکردنەوه هەموو
لاشه به تايبه تی ناودەست، گهرم داها تەن یان سارد داها تەن، خوراندن.
چاو: فراوانبونی بیلپیلە ی چاو.

نیشانه دەرونیەکان:

- زووتورەبوون.
- کەمبونه وهی تەکرگیز کردن.
- کەمبونه وهی هۆشپێدان.
- بێرچونه وه.
- ترسان و شلەزان.
- بەئاگابوون.
- هەستکردن بەگۆرانی دەورو بهر یان هەستکردن بەگۆرانی خود.
- نەتوانینی زالبوون بەسەر بێرکردنەوه دا هەندیکجار جامبوون.
- ترسان له وهی گۆتروۆلی خۆی له دەست بدات.
- ترس له نه خوۆشی دەرونی.
- ترسان له مردن.
- دووبارمبونه وهی بیری ترسناک.
- دوورەپەریزی له رووداوه کان.
- گرفت له ناخاوتندا یان تیکەلکردنی وو شه کان.
- بێنارامی.



تېيىنى:

زۆرگىرنگە پزىشك كاتىك نەخۇش سەردانى دىمكات ئەو ھالەتەنە
جىياىكاتەو ھەدەمبىتە ھۇى دىلەراوگى چۈنكە گەلىك نەخۇشى
جەستەيى ھەيە نىشانەكانى ھاوشىۈەن لەگەل دىلەراوگىدا لەھەمان
كاتدا كاتىك پزىشكى ھەناۋى دىلەياۋو ئەم نەخۇشە ھالەتلىكى
ھەناۋى يان نەخۇشى جەستەيى نىە پىۋىست ناكات بەپشكىنى
زىادە پارە بەنەخۇش سەرف بىكات و بەردەوام ھاتوو چۇى پىبىكات
لەبرى چاكبۇنەو زىاتەر توشى دىلەراوگى بىكات.

ھۆكارەكان:

۱- بۇماۋە: ئەگەر يەككىك لەئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەي
ھەبىت ئەگەرى توشبۇۋى ئەندامانى خىزان بەپىتچ ھىندە زىاد
دىمكات. (بەشىۋەى گشتى لە (۳%) يە بەرزەمبىتەو بۇ نىكەي
لە (۱۵%)

لەدوۋانەي يەك ھىلكەدا ئەگەر يەككىيان ھالەتەكەي ھەبىت
ئەگەرى توشبۇۋى دوۋەمىان لە (۵۰%) يە.

۲- پەرۋەردەكردنى مىندال: بىگومان پەرۋەردەكردنى مىندال
كارىگەرى گەۋرەي ھەيە لەۋەى لەئەندەدا زىاتەر توشى ھالەتەي
دىلەراوگى بىبىت ۋەگو ئەۋەى باۋان زىاتەر لەپىۋىست تۈناۋ
چالاكىەكانى مىندال سۈردارەكەن يان ھىچ سۆز و خۇشەۋىستىەكى
بۇ دەرەنەرن، بىرەنەۋەى پىش ۋەخت لەشەرىپىدانى داپك.

۲- تيكچونى ئاستى گوازمەروەكانى مېشك: دابەزىنى ئاستى گاما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسید و سىرۇتۇنىن ھەروھىا بەرزبونەۋەدى ئاستى نۇرئىپىنىفرىن.

۴- زۆر بەكارھىنانى مادەدى كافاپىن كەلە قاۋە و چادا ھەپە، كەمى فېتامىن بى ۱۲، نىزم بونەۋەدى يان بەرزبونەۋەدى ئاستى شەكر، تىكچونى لىدانى دل، زۆرچالاکى رۇنى پەرىزادە، كەم خوینى، ھەندىك حالەتى تر (لەم بارمدا دەبىت بەشوین چارمەرى نەخۇشپەكەدا بگەرپىن)

۵- فشار: فشارى ئابوورى بىت يان كۆمەلەپەتى يان سىياسى فشارمەكە بەشىۋمەكى بەردەۋام بىت يان ناوبەناۋ وەكو ئەۋەدى لەماۋەدى تافىكىردنەۋەدا ژمارمەكى زۆرى خوینىدكار ھەست بەدلەراۋكى دىكات بەنەمانى ۋەرزى تافىكىردنەۋەكان دىلەراۋكىپەكەيان نامىنىت.

تېپىنى: ھەندىك لەسەرچاۋەكان دىلەراۋكى دەكەن بەدوۋ جۆرەۋە بەسود و بى سوود (زىان بەخش) دەلئىن ھەر كاتىك دىلەراۋكى بېپتە ھۇى ئەۋەدى ھەئسىت بەكارىك سود بەخۇت بگەپەنىت و ھەۋلى چارمەرى كېشەكە بىدەيت ئەۋە بەسوودە ھەركاتىك ئەۋەدى پىى ھەلدەستىت بى سوودبىت بەجۆرى دوۋەم ناۋدەبىرىت بۇ نمونە خۇپىندكار ئەگەر ترس و دىلەراۋكىكەى ۋاى لىبكات زياتر بخوینىت و خۇى ماندوۋ بىكات بەسوودە بەلام داپكىك كورمەكى يان پەكىك



لەئەندامانی خێزانەكەى درمگ دەگەرپنەو بەردەوام بەناوماڵدا
هاتوچۆ دماكات بەبى ئەوەى هەيچ بكاك دەلەيت دەستم ناچیتە هەيچ
كارێك ئەمەيان چۆرى بپسوودە.

دەستنيشانکردن:

بەپێى مانوەلى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى نەخۆشییە
دەرونیەكان چاپى پینجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوتریت ئەم
حالتەى هەیه کەئەم تاپبەتمەندیانەى خوارمەوى هەبێت.

۱- دڵەراوکیى زیاد لەپێویست و سەرقالبوون زۆربەى کات لایەنى
کەم ماوەى پەك مانگ، سەبارەت بە هەندێك رووداو و چالاکی.

۲- تاك ناتوانیبت زالبیبت بەسەر دڵەراوکیى سەرقالیەكەیدا.

۳- شان بەشانى دڵەراوکیى سیان یان (زیاتر) لەم نیشانانەى

هەبێت (لەگەڵ بوونی هەنێك نیشانە لەزۆربەى کاتدا لایەنى کەم

ماوەى شەش مانگ).

• نائۆفرەمى، هەستەرن بە ناچارامى.

• زوو شەگەتبووون.

• گرانى ھۆشپێدان و بەتالى میشت.

• زووھەلچووون.

• گرزبوونی ماسولکەیی.

• گەرفتی خەوتن (گرانى خەو لیکەوتن، مانەو لە خەودا).



- ۴- ئەم نیشانانە بەشئومپەكى ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەپومندى كۆمەلەپەتى و پېشەپى يان بوارە گرنگەكانى ترى ژيان.
- ۵- ئەم حالەتە بەھۆى نەخۆشى جەستەپى يان كاريگەرى مادەى ھۆشەپەر و دەرمانەۋە نەبېت.
- ۶- ئەم حالەتە باشتەر رافە نەكرېت بەنەخۆشپەپەكى دەرۋى تىر.

چارەسەر كىردن:

- ۱- دانىشتن لەگەل نەخۆش بۇ روون كىردنەۋەى سىروشتى حالەتەكەى.
- ۲- گەر پېۋىستى كىرد و نەخۆش ھەزى كىرد گىفتوگۆكىردن لەگەل ئەندامانى خېزانەكەى سەبارەت بە حالەتەى نەخۆشپەپەكە ئەنجام بىرېت و ھەندېك رېنماپىيان بىرېت سەبارەت بە حالەتەكەو چۆنېتى ھەئسوكەوتكىردن لەگەل نەخۆشەكەدا و روونكىردنەۋەى نەركى خېزان.
- ۳- ھەندېك رېنماپى دەرۋى وىكو ھەناسەدان بەقولى و راھىنانەكانى خۇخاۋكىردنەۋە (خۇھپور كىردنەۋە) فېرى نەخۆش بىرېت تاكو زالبېت بەسەر حالەتەكەدا.
- ۴- فېركىردىنى نەخۆش بەھۆى پەپەى جوان بەخۆى بېت و ھەندېك دېمەنى جوان بېنېتە بەرچاۋى خۆى تاكو ھەست بەنارامى بىكات.



۵- گەر ھەر حالەتتەكى دمرونى تر وەكو (خەمۆكى، ترس،

وھسواسى) ھەبوو بەپپى پېۋىست چارمىسەر بىكرىت.

۶- گەر پان بەدواى ھەر كېشەيەك يان گىرفتېك كەنەخۇش ھەيەتى

ھەولدىن بۇ چارمىسەر كىردنى لەپىگە نەخۇش خۇيەو، خىزان،

ھاوپىكانى، توپۇرمى كۆمەلەيەتى، چارمىسازى دمرونى.

۷- ئەو بابەتەنە نەخۇش گىرفتى ھەيە بەرامبەرى ھەولدىرىت

رىزبەند بىكرىت، پاشان ھەولى چارمىسەريان بۇ بىدرىت ھەر ھىندەي

توانىمان كىلىي يەك گىرفت بىكەنەو چارمىسەرى بىكەين، ئىتر

نەخۇش فېردەمبىت گىرفتەكانى تر خۇي چارمىسەرى دەكات، پىزىشك و

چارمىسازى دمرونى و توپۇرمى كۆمەلەيەتى دەتوانن ھاوكارى بىكەن

بەپپى پېۋىست.

۸- بەئىكاگابوون لەوۋى نەخۇش پەنا نەباتە بەربەكار ھىنانى

مادەھۇش بەرەمگان و ئەو دەرمانانەي لەسەرى رادىت و توشى

ئالودەمبونى دەكات. ئەگەر پېۋىستى كىرد بەكارىبەھىت دەمبىت بۇ

ماۋىيەكى دىارى گراۋ بەبىرىكى كەم بىت و پىگە نەدرىت نەخۇش

ئەو دەرمانانە بىكرىتەو بەبى پىرسى پىزىشك.

۹- دەرمانەكانى دۇخەمۆكى بەبىرىكى كەم بەچارمىسەرىكى

گىرنگى دىراۋىكى دادەنرىت و ناپىتە ھۇي ئالودەمبوون.

۱۰- ھەندىك نىشانەي دىراۋىكى ھەيە (وەكو دىلەكوتى، لەرزىن)

ئەگەر نەخۇش بىزارىكات دەتوانن دەرمانى پېۋىستى بۇ بەكارىنن

بەبى ئەوۋى توشى ئالودەمبونى بىكات.

ئىسلام چۆن چارەسەرى دۆلەراوکی دەکات:

۱- گەرانهوه بۆ لای خوا و نزیك بووهنه له عیبادەت و خۆبەدوورگرتن له گوناھ **﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾** (الطلاق: ۲-۳).
۲- نوێژکردن گە ھەمیشە مایەى دڵنارامی و ھێوربونەومێه **﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾** (البقرة: ۴۵)، پەنا بێنە بە ئارامگرتن و نوێژکردن، بێگومان نوێژکردن ئەرکیکی گەورەو گرانبە ئەنھا لای ئەوانە نەبێت گە لەخواترسن (ملکەچن).

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون: ۱-۲).
بەرەستى ئەو ئیماندارانە سەرھرازن، گە لە نوێژمکانیان ملکەچن.
۳- گوێگرتن لە قورئان و بانگ چونکە ھەر کاتێک پێغەمبەر **﴿دَخَ﴾** بێتاقەت بواپە دەبیوت " ارحنا بها يا بلال " (الطبرانی فی الکبیر) بیلال ئارامیمان پێ ببەخشە بە بانگدان.

زیکری خواى گەورە سبحان الله و الحمد لله و الله اکبر، خوێندنى قورئان و کردنى نوێژی سونەت و بەرۆژوبوون ھەمووی زیکرە، ئەوانەى باورمیان ھێناوە و دۆلەکانیان ئارام دەبێتەو بە زیکری خوا **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾** (الرعد: ۲۸) چونکە ئەوانەى زیکری خوا ناکەن ژيانیکى سەخت و ناوخۆشیان دەبێت لە قیامەتدا بە نابینایی زیندودەمگیرنەو. **﴿وَمَنْ**

أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى ﴿
(طه: ١٢٤).

۴- پارانهوه و دوعاگردن چونکه ههمیشه تاکی باومردار بهدوعاگردن دلکهی نارام دمبیتهوه هست به گهورمیی خوادهکات ههمیشه نهوه له ناخیدا دهچسپیت که زاتیک ههیه لیوهی نزیکه و دمتوانیت بهبی شهرم ههموو راستهکانی بۆ باس بکات و لهههموو کهس دانتر و بهدمستهلاتره بۆ چارمهیری گرفتهکان و بههاناوه چونی. ﴿واذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان﴾ (البقرة: ١٨٦) ههردهمیک بهندمکانی من پرسیاریان لیکردیت دمبرارهی من نهوه بیگومان من لییانهوه نزیکم گیرادهکه من نرای نزاکاران ههر کاتیک هاوار و نزام لیبکهن.

﴿وقال ربکم ادعونی أستجب لکم﴾ (غافر: ۶۰)، پهرومردگار دمفهرمویت نزا بکهن وهلامتان نهدهمهوه.

۵- خویندنهوهی هورئان بهتایبهتی نهو نایهتانهی که مزده بهخشن و مایهی خوشین بۆ تاک و گرفت و نارهحهتییهکانی کهمدکهنهوه ﴿یاایها الناس قد جاءکم موعظة من ربکم وشفاء لما فی الصدور﴾ (یونس: ۵۷)، بیگومان بۆتان هاتوهو ناموزگاری لهلایه من پهرومردگار تانهوه وه شیفاو چارمیه بۆ نهوهی له دل و دمرونتاندایه. ﴿لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم والله لا یحب کل مختال فخور﴾ (الحديد: ۲۳). تاخمهت نهخۆن بۆ نهوهی لهدمستان چوووه، وه دلخۆش و لهخۆبایی نهبن بهوهی کهپیی داو و دهخوا هیج خۆبهزلزانیکی شانازیکهری خوش ناویت.

٦- ترس پهكېكه كاردانه وهكاني مړوف بؤ رووداوهكاني ژيان و له
قورئاندا له زياتر له شوپنيك باس له ترسي پېغه مبه ران و مړوف
دهكات،

• ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مَنُوعًا﴾ (المعارج، ١٩-٢١)

بېگومان ئادمي دروستكراوه به چاوچنوكي و تهنگه تيلكه كه
ناخوشيه كي توش بيت هاوار و ناله دهستېدهكات كه سامانېش رووي
تېدهكات نه پگړتېوه له خه لكې.

• ترسي موسا و هارون ﴿إِنَّا خَافُ أَيُّ يُضْرَطُّ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ
يُطْفِئُ﴾ (طه، ٤٥).

ههردووكيان (موسا و هارون) ووتيان نهى په ورمردگارمان
بهراستي ئيمه دمترسين دستدرېزي بكاته سه رمان پېش نه وهى
ئيمه هيچ بلين يان زياتر ياخي و سه ركش ببېت.

﴿قَالَ رَبِّي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَتَبُونَ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَتَطَلَّقُ
لِسَانِي...﴾ (الشعراء ١٢-١٣).

موسا ووتى بهراستي نهى په ورمردگارم من دمترسم باوهرم
پېنه كهن وه سنگم توندببېت و به چاكي هسم بؤ نه كړت زمانم
به رنه بې (زمانگري)

• ترسي ئبراهيم له ميوانه كاني ﴿فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ
نَكْرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ
(هود ٧٠)، جَا كَاتِيكَ بَيْنِي دَهْسْتِيَان دَرِيژناكهن بؤى (لېي ناخون)

ناناسایی هاتنسه بهرچاوی و لهدمرونی خۆییدا ترسی
لینیش(که نیازی خراپیان هه بیئت) ووتیان مهترسه بهراستی ئیمه
نێردراوین بۆ سههر گهلی لوط.

٧- پشت بهستن به خوای بالا دهست و باومربوون بهوهی کهس
نازانیت خیر لهچیدایه و له ژيانی رۆژانهی خۆمان و دموروبه رمان
دمیه ها رووداو به سهرهات دمبستین که لای ئیمه کاریکی باشه دواتر
به خراپه دمشکێتهوه یان به پێچهوانهوه زۆر جار لهکاتی روودانی
شتێک نارمزیی و بیزارای دهمدمبرین کهچی باشتر بۆمان
دهمدمکهوئیت خیری تیا بووه. ﴿وعسى أن تکرهوا شیئا وهو خیر لکم
وعسى أن تحبوا شیئا وهو شر لکم واللہ یعلم و أنتم لا تعلمون﴾
(البقره: ۲۱۶).

٨- باومربوون بهوهی که نهگهر خوای گهوره بیهوئیت زیانیکت
پێبگهیهنیت کهس ناتوانیت لهسهرتی لابه ریت و نهگهر بیهوئیت
چاکهیهکت توش بیت کهس ناتوانی رێگری بکات ﴿وإن یمسک اللہ
بضر فلا کاشف له إلا هو وإن یردک بخیر فلا زاد لفضله یصیب به من
یشاء من عباده وهو الغفور الرحیم﴾ (یونس: ۱۰۷).

٩- له فهرمودمیه کدا پێغه مبهه ﴿د.خ﴾ دهفهرموئیت سهیره کاری
موسولان نهگهر توشی چاکه بیت سوپاسی خوا دهکات و خیری بۆ
دمنوسریت، نهگهر توشی نارهمهتی بیت نارامدهگریت و خیری بۆ
دمنوسریت. عن صهیب قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن

أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له

"رواه مسلم ﴿٢٩٩٩﴾.

۱۰- نهترسان له رزق و رۆزی و بینومیدنه بوون له رحیم و

بهخشندهیی خوا؛

﴿وَكَايَنَ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رَزَقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ﴾ ﴿العنكبوت: ۶۰﴾، زۆر گیانله بهر ههیه رۆزی خوێ

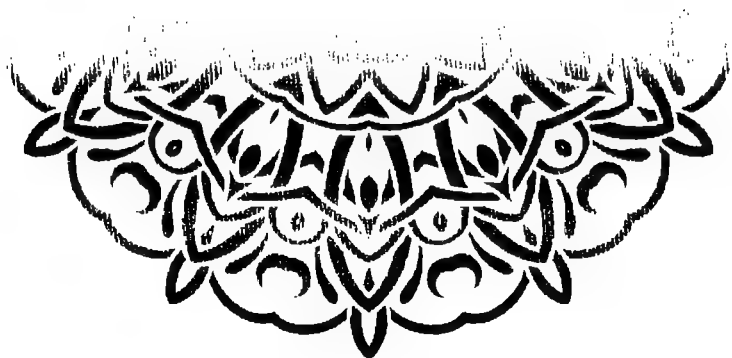
هه ئناگرێت و کۆیناکاتهوه (بۆ داهاتوو) خوا رۆزی ئهوه گیانله بهرانهوه

ئێومش دمدات ومههر ئهوه بیسهری زانا. ﴿وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ ﴿يوسف: ۸۷﴾. ناوێد

مهین له بهزهیی و میهرمبانی خوا بهراستی ناوێد نابێ له بهزهیی

و میهرمبانی خوا جگه لهوانه ی که بیاباوهرن.



توندوتىزى لەسەر بىنەماي رەگەز

بەپىي نەتەوۋە يەگىرتەۋەكان ھەر كارىكى توند بەھۋى جىاۋازى
رەگەزىمەۋە بېيىتە ھۋى يان رەنگە بېيىتە ھۋى ئازار يان نارەھەتى بۇ
مىيىنە، لە روۋى جەستەيى يان سىكىسى يان دەرونى لە نيۋانىيەندە
ھەرمەشەكردن بەكردنى ئەۋەكارانە يان بېيەشكەردنى زۆردارانەي لە
ئازادىيەكان، لە زىيانى گشتى يان تايىبەتىدا رويدات.

جۆرەكانى توندوتىزى:

يەكەم: توندوتىزى جەستەيى: لە سەر جەم جۆرەكانى تر زياتر
رودەدات يان تۆمەردەكەرت، گىرگەرتىن شىۋازەكانى بىرىتە لە:

○ زلە لىدان.

○ قۇراگىشان.

○ پياكىشان.

○ دەست بادان.

○ گازگرتن.

○ پالپىۋەنان.

○ بىرىندار كىردن بەچەقۇ يان فېشەك ھەر ئامپىرىكى تىزى تر.

○ ھەندىكجار ھىندە توند دەپىت دەپىتە ھۋى گىيان لەدەستدان

بەھۋى خىنكاندن، بەكارھىنانى دەمانچە يان ھەر جەككى تر بۇ
كوشتن

دوۋەم: توندوتىزى دەرونى و سۆزدارى: ھەر كىدارىك بېيىتە ھۋى

ئازارى دەرونى بەپىي ئەۋە زىيانى جەستەيى لىيىكەۋىتەۋە ۋەكو



○ ووتەى نەشیاو.

○ ناونا تۆرە.

○ پىشتگوپخستىن.

○ رېزىنە گىرتىن.

○ بەدگومانى.

○ لۆمە كىردى بى بىنەما.

○ ترساندىن.

○ سوكاپەتى پىكىردىن.

سىيەم: توندوتىژى سىكىسى:

○ پەيۋەندى سىكىسى لەگەل تاكى بەرامبەردا لەژىر ترس و
ھەرمشەلىكىردىن.

○ بەكارھىنانى زاراۋى نەشیاۋى سىكىسى بۇ تاكى بەرامبەر.

○ پىشتگوپخستىن سىكىسى بەبى ھۆپەكى ديار.

○ ناچار كىردى بە شىۋازىكى پەيۋەندى سىكىسى كەمپىنە ھەزى
پىنەكات.

چۈرەم: توندوتىژى پىشەيى:

○ ناچار كىردى بەكارىك كەئارەزوۋى ناكات.

○ رىگىرتىن لە كار كىردىن،

○ كەمىر پارە پىدانى بەرامبەر بە ھەمان كار.

○ دەستگىرتىن بە سەر داھات و سامان و بەشە مىراتى.

○ لىسەندىنەۋە دەستگىرتىن بەسەر مولك و كەرمستەى تايپەتى و

مۇچەكەى.



پېنجه م: توندوتیژی پېشه یی:

- ریگرتن له کارکردن.
 - که متر پاره پیدانی بهرام بهر بهه مان کار.
 - ناچارکردنی به کاریک که نارمزوی ناکات
 - دستگرتن به سهر داهات و سامان و به شه میراتی.
 - لیسه ندنه وه و دستگرتن به سهر مولک و که مرسته ی تایبه تی و
- موچه که ی.

شه شه م: توندوتیژی کومه لایه تی:

- ریگرتن له سهردانی که سوکار و هاوریکانی.
 - ریگرتن له به یوه ندیگردن به جیهانی دمره وه، ریگرتن
- له بریاردان.
- ریگرتن له ناخاوتن.
 - جیاوازی گردن و ناداد به روه ری له نیوان مندالی نیړ و می.
 - ریگرتن له خویندن.

هه ندیک سهر ژمیری

به پیی توپژینه ومیه ک که ریگراوی ته ندروستی جیهانی و کولیژی
له ندن بۆ کاروباری ته ندروستی پیی هه ستاون له (۸۰) وولاتدا: (۲۵٪)
خانمان روبه روی توندوتیژی جهسته یی یان سیکیس بونه ومنه ته وه.
به پیی توپژینه ومیه ک که ریگراوی نه ته وه یه گرتو وه کان پیی
هه ستاوه له سالی (۲۰۱۲) نه م راستیا نه ده خاته روو:



۵۰% كوزرانى ژنان لەلايەن خۆشەويست يان ئەندامىكى
 خىزانەومىيە. بەلام (۵%) بۇ بياوان.
 ۶۷% وولاتانى جىهان ياسايان ھەيە بۆتوندوتىژى خىزانى و لە ۳۳%
 وولاتان توندوتىژى خىزانى سزاي نىيە.
 ۵۵% ژنان لە وولاتانى يەكيتى ئەوروپا بەرمو پرووى دەستدرىژى
 سىكىسى بونەتەو دەوى تەمەنى (۱۵) سالى.
 ۱۳۳ مىيۇن مېيىنە خەتەنەى بۇ كراوھ.
 ۷۰۰ مىيۇن مېيىنە لە خوار تەمەنى (۱۸) سالىيەو شويان كىردووه
 نىزىكەى ۲۳۳ مىيۇنيان لە خوار ۱۵ سالىيەو بوون. ھەژارى ھۆكارىكە ئەم
 ئەگەرە (۲.۵) ھېندە زىاد دەكات.

ماكەكانى توندوتىژى خىزانى:

ئەو ھالەتە دەرونى و جەستەيىانەى لەتوندوتىژى خىزانى
 دەكەونەو بۇ ھالەتى توندوتىژى گىشتىش راستە و جىاوازييەكى
 ئەوتۇى نىيە بەلام پەنگە لەريژەى توشبوون بەھەندىك ھالەت زىاد يان
 كەم بگات، گىرنگىرەن ئەو ھالەتەنەش بىرىتىن لە:

۱- خەمۇكى.

۲- دلەراوكى.

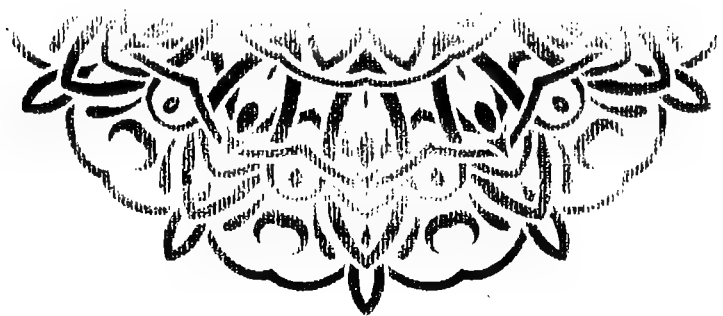
۳- ترس.

۴- بىخەوى و خەوى ناخۇش و خەوى پىچىرپىچىر.

۵- گىرفتى خواردن وەكو نەمانى ئارمىزووى خواردن و گىرفتى
 كۆنەندامى ھەرس و دىلتىكەلھاتن و رشانەو و ئازارى ناسك،
 ھەندىكجار فرەخۇرى و ھەلەشەيى لەخواردن.



- ۶- بىر ۋەھول ۋەھلان ۋەھفتارى خۇكۈزى.
- ۷- بەنابدنەبەر ماددى ھۇشبەر ۋەھلكحول.
- ۸- زمبىرى كورت خاپەن.
- ۹- پەشپۇى ھشارى پاش زمبىر.
- ۱۰- گرھتى سىكىسى، ساردى سىكىسى ۋە ترس لە سىكىسى ۋەھمانى
ئارمىزۈۋى سىكىسى ۋەھندىك كات ناھاكى سىكىسى ۋەك تۆلەپەك
لەبەرانبەر.
- ۱۱- بىرىنى زمبىرى دوۋەمى، لەپىلى لۆمەكردىنى لەلەپەن كەسانى ترەۋە
ۋەھكەندىنى لەسەر ئەۋ ۋەھفتارە پان بىدەھنگبۈۋىنى لەۋ توندوتىزىيە
بەرانبەرەكراۋە، ھەندىكجار تەنھا ۋەھفتارەگەى دەمبىرنىت ۋەكەس باس
لەۋ ھۇكارانە ناكات كەبۈنەتە ھۇى ئەۋ ۋەھفتارە.
- ۱۲- زوھان (ساپكۇسس).



ئىسلام چۆن مامەلە لەگەڵ توندوتیژی خیزانی دەکات؟
 ئاشکرایە کە توندوتیژی لەنیوان ھەردوو رەگەزدا ھەیە بەلام
 بەبێ سەرچەم سەرچاوەکان لەلایەن نۆرینەووە زیاتر ئاراستەى
 مێینە دەرکەوت، ھەرچەندە پێچەوانەکەشی ھەیە بەلام تا رادەپەکی
 کەمتر. دەشێت ئەم شێوازی ھەتسوکەوتە لەنیوان خوشک و برابیت،
 دایک و باوک، کورو دایک، باوک و کچ. لێرە بە خائەندى ھەندیک
 راستى دەخەینە روو کە ئىسلام بەبێ قورئان و فەرمودەکانى
 پێغەمبەر چۆن فرمانمان پێدەکات بۆ مامەتەکردن لەگەڵ رەگەزى
 بەرانبەر:

۱- فرمانمان پێدەکات لەگەڵ باوانمان باش بێن. ﴿ووصینا
 الإنسان بوالدینہ إحساناً حملتہ أمہ کرہا ووضعتہ کرہا وحملہ
 وفصالہ ثلاثون شهراً﴾ (الأحقاف: ۱۵)

ئیمە نامۆژگارى ئادەمیمان کرد بەچاکەکردن لەگەڵ دایک
 و باوکی دا و مەدایکی بەنارەحەتى و نازارمەو ھەتسوکەوتەو و بەنازار و
 نارەحەتیەووە بوویەتى، ماوەى دووگیانی و شیرپێدانی سى مانگە.
 ۲- یەكسانی لە پاداشندا کاتیک کاریکى دروست دەکەن.

﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعزوف﴾ (البقرة: ۲۲۸).
 بۆ ژنان ھەيە بەسەر مێردەکانیانەووە و مەو ئەوێ کەبۆ پیاوانە
 ھەيە بەسەر ژنانەووە بەبێ باو و نەرىت.
 ﴿من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنخبيته حياة
 طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾ (النحل: ۹۷).



هرگهس له نیر یان می کردمویه کی چاکی کردبیت
 ومبرواداریش بوبیت نهوه سویند به خوا به ژانیکی خوش دمیان
 ژه نین و سویند بیت پاداشتیان دهمینه وه به چاکتر له وهی که نهوان
 دمیانکرد.

۲ په کسانى له پله بهرزیدا لای خوای به خشنده تهنه به
 خوا به مرستیه و په پومندی به رمگهزه نیه. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
 مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
 أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: ۱۳).

نهی خه لکینه بېگومان نيمه دروستمان کردوون له نیر می و
 کردومان به چهند گهل و هۆزیکه وه تا په کتری بناسن به راستی
 به ریزترینتان لای خوا پارێزگارترینتانه، بېگومان خوای زانا ناگاداره.
 ۴ له هورئاندا فرمانمان پیدمکات له رفعتارمان له گهل مینه باش
 بیت. ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء: ۱۹). له گهلئاندا بژین
 به چاگه یان به وهی که له و زهمانه دا ههیه.

۵- له هورئاندا فرمانمان پیدمکات له توندوتیزی داراییمان
 به رانبهر مینه نه بیت. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرْثُوا
 الْمَسَاءَ كَرَاهًا وَلَا تَعْضَلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ
 بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ
 تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" (النساء: ۱۹).

نهی نهوانه کی به پرواتان هیناوه هه لال نیه بۆتان که میراتی
 نافرمتان به زۆر بۆ خۆتان بهرن، ومبه رگری شوکردنیان لی مه کهن،

بۇ ئەۋەدى كە ھەندىك لەۋ مەرمىيەى كەپىتەن داۋن بىيەن بۇ خۇتەن،
مەگەر كاتىك كىردەۋمىيەكى ئاشرىن (زىنا) ئەنجام بەدىن، ۋە رەفتارىيان
لەگەل بىكەن بەچاكى، جا ئەگەر ھەزەتەن لىيان نەبۋو (تەلافيان
مەدەن) چۈنكە لەۋانە ئىۋە ھەز نەكەن لە شتىك و خوا لەۋدا
دايەنەيت چاكەيەكى زۇر.

٦- پاش جىابونەۋەى دوو ھاسەر لەيەگەر ئىتر نەبىت نىرىنە
رېگىرى بىكات لە مېنە لەۋەى جارېكى تر ژيانى ھاسەرى
پىكىپىنەتەۋە. ﴿وَإِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلِّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ
يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُمْ بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعِظُ بِهِ مَنْ كَانَ
مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَمْ أَزْكَى لَكُمْ وَأَطْهَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ
لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢٢٢).

كاتىك ژەتەن تەلاقداد و عىدىمەن تەۋاۋ بوۋ، ئىتر رېگىرىيان
لەيەكەن كە شوۋبەكەن بەمىردەمكەن ئەگەر لەنىۋان خۇيان رىك
كەۋتەن، بەباشى ئەمە پەندى پىدادەرى بۇ ئەۋ كەسەى باۋەرى بە
خوا و رۇزى دۋاى ھەبىت، ئەم چەند ۋەرگىرنە باشتر و چاكەرە.

٧- پېغەمبەرى ئىسلام لەدوۋ ۋەرموۋەدا دەفەر مۇپت باشترىنتان
باشترىنتانە بۇ خىزانەگان، تەنھا كەسى رېزدار رېزى مېنە دەگىرىت
تەنھا كەسى رسوا سوكاپەتيان پى دمكات. "خىركم خىركم لاهلە، وانا
خىركم لاهلى) رواه الترمذى، (إنما النساء شقائق الرجال، ما أكرمهن إلا
كريم، وما أهانهن إلا لنيم: (أحمد).

نایا پیغهمبەر له هاوژینه‌کانی داوه؟

رهفتاری پیغهمبەر بریتی بووه له هورنان و ههمیشه بهوه ناسراوه که کهسیکی به‌سۆز و میهرمیان بووه له‌گه‌ڵ سه‌رحهم بوونه‌ومکانی په‌رومردگادا ده‌بی‌ت مامه‌له‌ی له‌گه‌ڵ هاوژینه‌کانی چۆن بوی‌ت؟

﴿فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا. وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمَا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ النساء: ٣٥.

ئه‌و ئافه‌رمانه‌ی دهم‌ترسن سه‌رپی‌جیتان بکه‌ن، ئه‌وه ئامۆزگاریان بکه‌ن، وه جی‌گه‌یان لی‌جیابکه‌نه‌وه (له‌گه‌لیان مه‌خه‌ون)، لی‌یان بده‌ن (که لی‌دانیک که‌له‌شی عه‌ی‌دار نه‌بی‌ت)، جا ئه‌گه‌ر گوێرایه‌لیان کردن، ئه‌وه ئی‌تر هی‌ج ریکه‌یه‌ک له‌دزیان مه‌گرنه‌بهر، به‌راستی خوا ههمیشه به‌رز و به‌ندو گه‌وره‌یه‌.

کاتی‌ک کی‌شه‌یه‌ک ده‌بی‌ت له‌مالی پیغهمبەر و ئه‌بوبر (باوکی عانشی هاوژینی پیغهمبەر – ره‌زای خوای لی‌بی‌ت) بانگ ده‌کریت بۆ نی‌ومندگیری عانشه‌ ده‌نگ به‌سه‌ر پیغهمبهردا به‌رز ده‌مکاته‌وه باوکی لی‌ی توره‌ده‌بی‌ت و ده‌لی‌ت: ده‌نگ به‌سه‌ر پیغهمبهردا به‌رز ده‌که‌یته‌وه هه‌و‌ل‌ده‌مات ئازاری بدات عانشه‌ ده‌چی‌ته‌ پشت پیغهمبهرمه‌ و پیغهمبەر نایه‌لی‌ت ئازار بدریت دواتر خویان ریکه‌که‌ونه‌وه و کاتی‌ک



نه بوبکر به لای مائه که یاندا د مروات گوئی له پیکه نینیان دمبیت، ده لیت له ناشتیشدا به شداریم پیبکه و هک چۆن له شهردا به شداریتان پیکردم.

"ورد من حدیث النعمان بن بشیر قال جاء أبو بکر يستأذن علی النبی صلی الله علیه وسلم فسمع عائشة وهي رافعة صوتها علی رسول الله صلی الله علیه وسلم فأذن له فدخل فقال یا ابنة أم رومان (وتناولها) أترفعین صوتک علی رسول الله صلی الله علیه وسلم؟! قال فقال النبی صلی الله علیه وسلم بینہ وبينہا قال فلما خرج أبو بکر جعل النبی صلی الله علیه وسلم یقول لها یترضاها ألا ترین أني قد حلت بین الرجل وبينک... قال ثم جاء أبو بکر فاستأذن علیه فوجده یضحکها قال فأذن له فدخل فقال له أبو بکر یا رسول الله أشرکاني فی سلمکما کما أشرکتmani فی حربکما" (مسند أحمد)

عائشه (رمزای خوای لیبت) د مگیرته وه که پیغه ممبر ﴿د.خ﴾ هیج کات له شیکی نه داوه به دمسست یان له ئافرمتی نه داوه یان له خزمه تکاری نه داوه ته نه له کاتی جیهاد کردندا نه بیت له پیناوی خوا. " ما ضرب رسول الله شیئا قط بیده ولا امرأة ولا خادما إلا أن یجاهد فی سبیل الله" .. (مسلم)

له رووداری (افک) که نهک ته نه مائی پیغه ممبر که و ته له رزه به لکو له ناو سهرجه مومناناندا بووه مقومو، کاتیک بوختانی ناپاکی درایه پال (عائشه). نه گهر له روژگاری نه مرودا بوايه رهنکه زیاتر له که سیکی له سمر بکوژرایه به ناوی شهرمه وه، به لام سهرمرای

ئەو فشارە زۆرەى لەسەر پێغەمبەرە نەلەمال و نەلەسەر مینبەر
 هیچ ووشەیهکی تال بەموسمانان و هاوژینەکەشی نالیت بەئکو
 دیتەووە مال و دەلیت؛ عائشە سەبارەت بەتۆ ئەمە و ئەو دەلین،
 ئەگر بێتاوان بیت خوا بێتاوانیت دەسەلینیت، ئەگەر گوناھباریشت
 داوای لێخوشبوون لەخوا بکە و تەوبە بکە. "أما بعد يا عائشة، فإنه
 قد بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيرك الله، وإن كنت
 أملت بذنب، فاستغفري الله وتوبي إليه" (مسلم و بوخاری).

میراتگری لە ئیسلامدا توندتیژی داراییه؟

زۆرکات دەبینیت رەخنە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام دەگیریت
 بەووی جیاکاری دەکات لەمافی نێرومی لە میراتدا، هەمیشە نێر دوو
 هیندەى مێنە و مردەگیریت بۆ پالێشتی ئەم بۆچوونە ئەو ئایەتەى
 قورئان دێننەووە ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمُ لِلزَّكَوٰةِ لِلَّذِ
 الْاَتَّحِينَ﴾ (النساء ١١)

ئێمە باسمان لەووە کرد کە ئیسلام دژی هەموو جۆرەکانی
 توندتیژیە بەتایبەت توندتیژی دارایی بەلگەى ئەم راستیەش
 ئەمانەیه:

١- لە مافەکانی مێنە لەسەر نێرینە لە ئیسلامدا بریتیه لە
 دابینکردنى پێویستیهکانی ژيان بەلام مێنە بەرپرس نیه
 لەدابینکردنى پێداویستی ژيان.



۲- مېينه نهگەر هاوسەریش بېت بۆی ههیه پارهی خیری خوی
 بداته هاوسەرکهی یان نهندامانی خیزانهکهی بهلام نیرینه نهو
 مافهی نیه بهلکو نهرکی سهرشانیتی خزمهتی هاوژینهکهی بکات.
 ۳- بنهمای ومگرتنی میرات له نیسلامدا لهسر بنهمای رمگهز نیه
 بههیج جۆرێك بهلکو لهسر بنهمای نزیکي له کهسی گۆچکردوو
 لهگهڵ نهرکهکان ونایندهی تاک دموستیت، نهو کهسهی تهنها نهو
 چهند ووشهیهی نهو نایهته دمکاته بهلکه بېگومان نایهتهکهی
 نهخویندۆتهوه چونکه ههر لهو نایهتهدا باس له ههندیك حالت
 دمکات که نیر و می وهك یهك ومردمگرن.

﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ فَإِنْ كُنَ نَسَاءً
 فَوْقَ اثْنَتَيْنِ فَلَهُنَّ ثُلَاثَا مَا تَرَكَ وَإِنْ كَانَتْ وَاحِدَةً فَلَهَا النِّصْفُ وَلِأَبَوَيْهِ
 لِكُلِّ وَاحِدٍ مِمَّهُمَا السُّدُسُ مِمَّا تَرَكَ إِنْ كَانَ لَهُ وَلَدٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلَدٌ
 وَوَرِثَهُ أَبَوَاهُ فَلِأُمِّهِ الثُّلَاثُ فَإِنْ كَانَ لَهُ إِخْوَةٌ فَلِأُمِّهِ السُّدُسُ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ
 يُوصِي بِهَا أَوْ دَيْنٍ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا
 فَرِيضَةٌ مِنَ اللَّهِ إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء ۱۱).

خوای بهخسنده رېنموپیتان دمکات و ههرمانتان پیدمکات
 دمبرارهی مافی نهومگانتان له میراتدا که بهشی نیرینه دوو نهومندهی
 بهشی مېينهیه، نهگەر نهومگان تهنها مېينه بوون دووان یان زیاتر
 نهوه دوو لهسر سی میرات لهوان بهشدمگرت، خو نهگەر تهنها
 کچیک میراتگر بوو نهوه نیوهی میراتهکه دمدريت بهو، شەش یهکیش
 دمدريت به دایک و باوکی نهگەر مردوومکه مندالی ههبوو، خو

ئەگەر مىندالى نەبوو تەنھا دايك و باوكى ھەبوو دايك يەك لەسى
 دىبات، خۇ ئەگەر باوكى نەبوو تەنھا دايك و خوشك و براى ھەبوو
 ئەو شەش يەكى مىرات بۇ دايكە ئەمانە جىبەجى دىكرىت دواى
 ئەو دى و مىسەتنامەى مردووگە جى بەجى دىكرىت و قەرزىمىكانى
 و مردىگىرىتەو پان بۆى دىدرىتەو. ئىو نازانن باوان و نەوگانتان
 كامىيان سوديان زىاترە بۆتان، بەو جۆرە مىرات دابەشكردن فەرزە
 پەرمىوى بىكەن چۈنكە لەلايەن خواوہ بۆتان ديارى گراوہ، ئەو زاتە
 مەزنەش ھەمىشە و بەردىوام تەواو دانا و زانايە.

لە ئىسلامدا بەرگەوتەى مىرات بەم جۆرمىە:

۱- لەھەندىك حالەتدا نىر دوو ئەومىندەى مېينە دىبات. لە شەش
 حالەتدا.

۲- لەھەندىك حالەتدا نىر و مى ھىندەى يەك دىبەن لايەنى كەم
 لە ھەوت حالەتدا.

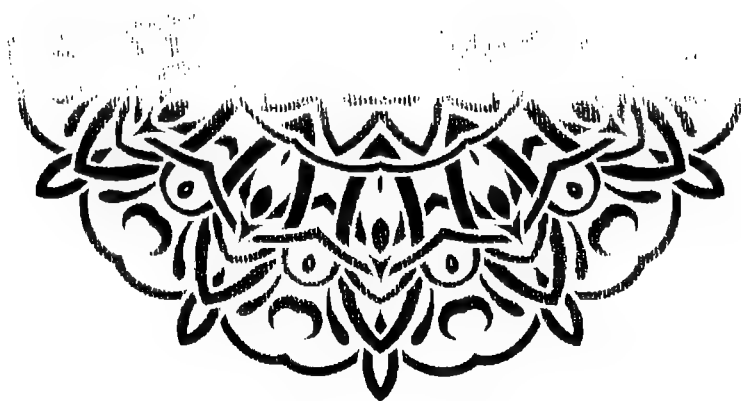
۳- مېينە لە نىرىنە زىاتر دىبات لايەنى كەم لە نۆ حالەتدا.

۴- تەنھا مېينە مىرات و مردىگىرىت و نىرىنە بەشى ناكەوئىت
 ھەوت حالەت.

ئەمەش بەلگەيە كە بىنەماى دابەشكردى مىرات رىگەز نىە ھەر
 بۆيە ھەموو حالەتەكان لەخۇدەگىرىت، لە ئىسلامدا مېينە ماقى
 خۇيەتى پارەى خۇى ھەبىت، كارى نازادى خۇى بىكات (بازرگانى)،
 ئەو پارمىە نازادە چۆن و بۇ كىيى سەرف دىكات ئەگەر مىردەكەى



پارەى ھەبىت يان نا، لەرووى داب و نەرىت و عورقەمە مېنە
 خزمەتى دارايى دەمکات بەلام وەك شەرع واجب نىە لەسەرى.
 تەنانەت پاکوخواپنى مال و خزمەتى منداڵ و خواردن
 حازرکردنیش لەرووى شەرعەوە واجب نىە لەسەر مېنەو بەلگو
 ھەئسان بەو کارانە جوړيکە لە داب و نەرىت نەك فرمانىکى خوايى
 بېت.



ئالوودەبوون بە مادەى ھۆشپەر

لەم بەشەدا ھەول دىمىن باس لەخراپ بەكارھێنان و ئالوودە بوون بەئەلكحول و مادەھۆشپەرەكان بىكەين، وەك ھەمووان دىزانى لەم سالانى دوايدا بەرپەرەىكى بەرجاوبەكارھێنانى ئەم مادانە لەنىوان تاكەكانى كۆمەلدا روولەزىاد بوونە بەتايبەتى توپىزى لاوان و ھەرزەكاران و ئەومش تىببىنى دىكرىت لەم سالانى دوايدا پەرگەزى مەينەش لەبەر ھۆشپەرەكان يان ھۆشپەرەكى تر ھەندىك لەم مادانە بەگاردەنەت.

بەپەتتەى رىكخراوى تەندروستى جىھانى سالانە:

نەزىكەى (۱,۸) مىليۇن ھاوالەتى بەھۆى كارىگەرى مەى خواردنەو ھەمەن.

(۵۸,۳) مىليۇن (بەنجاو ھەشت مىليۇن سەد ھەزار) ھالەتى پەككەوتەپى خۆگۆنجاندىنى ژيان پروودەدات.

ئەلكحول بەرپەرسە لە (۲۰%-۲۰%) ھالەتەكانى شىرپەنچەى سوپەنچەك و جگەر و بەرىشالەبوونى جگەر و خىزان كۆزى و پەرگەم و رووداوى رىوبان.

لەبەرىتانيا نەزىكەى (۹۳%) ى پياوان و (۸۷%) ى ژنان ئەلكحول دەخۆنەو.

لە سالى (۲۰۱۲) دا (۳.۳) مىليۇن كەس بەھۆى بەكاھىنانى ئەلكحولەو گيانيان لە دەست داو.



به‌پېی سهرژمیری سالی (۲۰۱۲) له (۱۰٪) منډالنی نه‌میرکا له‌گډل باوانیکدا دمژین که‌کېشه‌ی نه‌لکحولیان هه‌یه.

به‌پېی راپرسی نیوده‌وله‌تی بو دهرمان و تهن‌دروستی (national Survey on drug use and Health) له سالی

(۲۰۱۵) نه‌م راستیانه ده‌خات روو؛

• له (۸۶.۴٪) ی نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان (۸) سال زیاتره نه‌لکحولیان به‌کاره‌ی‌ناوه له‌کاتیکی ته‌مه‌ندا. له (۷۰.۱٪) له ماوه‌ی دوا سالد و له (۵۶٪) له دوا مانگدا.

• په‌شیوی به‌کاره‌ی‌نانی نه‌لکحول له‌نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌سهر و (۸) نزیکه‌ی (۱۵.۱) ملیون که‌سه، (۶.۲٪) نه‌وانه‌ی له و ته‌مه‌نه‌دان. (۹.۸) ملیون نی‌رینه و (۵.۲) ملیون میینه.

• نه‌وانه‌ی له‌هه‌مان سالد چارمه‌سریان و مرگرتووه (۱.۲) ملیون که‌سه واته نزیکه‌ی (۸.۳٪) نه‌وانه‌ی چارمه‌سریان ده‌وېت.

• نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان (۱۲-۱۷) ساله نزیکه‌ی (۲.۵٪) هه‌مان حاله‌تیان هه‌یه (په‌شیوی به‌کاره‌ی‌نانی نه‌لکحول) واته نزیکه‌ی (۶۲۲.۰۰۰) همرزمار، (۲۹۸.۰۰۰) نی‌رینه و (۳۲۵.۰۰۰) میینه.

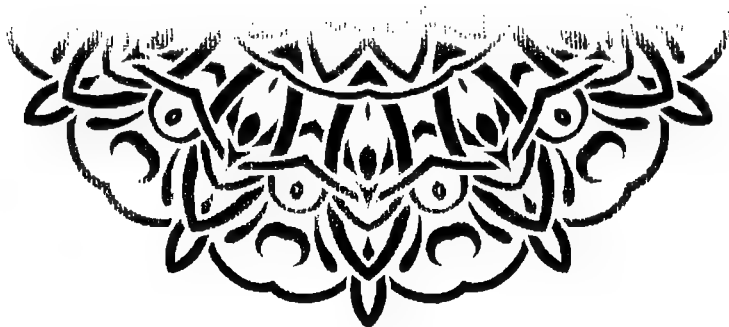
• له وولاپه‌ته په‌گرتوومکانی نه‌میرکا سالانه (۸۸.۰۰۰) دهرمن به‌هوی نه‌لکحولوه (۶۲.۰۰۰) نی‌رینه و (۲۶.۰۰۰) میینه، مردن به‌هوی نه‌لکحولوه به‌چاره‌م هوکاري مردن دادم‌نریت که‌دم‌توانریت ریگری لی‌بکریټ.

رېژى به كارهينانى نه لكحول به پي سالى (۲۰۱۵) له نيوان
خويندگارانى زانكو له نه مريكا له تهمهن (۲۲-۱۸) له (۵۸٪) نزيكه
(۴۸.۲٪) له كهسانى تر هه مان تهمهن.

۹۷.۰۰۰ خويندگار له تهمهنى (۲۴-۱۸) سالى توشى دستريزي
سيكسى يان رفاندنوه به هوى نه لكحولوه بوون.

حاله تى مندالى نه لكحول نزيكه (۲-۷ منداله بو هر ۱۰۰۰)
مندالا كه دايكى به كارهينه رى نه لكحول بيت له كاتى دووگيانيدا.
۵.۱٪ ي په ككه وتن به هوى نه خووشى و برينداريه وه به هوى
نه لكحولوميه.

له تهمهنى (۲۰ - ۲۹) سالى (۲۵٪) ي مردن به هوى نه لكحولوميه



چەند پېناسەيەك:

۱. خراب بەكارھېتانی مژاد:

دەبىت بزانين جياوازيەكى گەورە ھەيە لەنيوان خراب بەكارھېتان و ئالوودمبوون ھەموو كەسك كەئالودە بووبىت ئەو تەككە ئەو مادانەى خراب بەكارھېتاو بەلام ھەر كەسك ئەو مادانەى خراب بەكارھېتا مەرج نە ئالوودمبووبىت.

بەپپى رېبەرى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى بەشپويە دەرونيەگان ھەر كەسك پەكك پان زياتر لەمانەى خوارموى ھەبىت بەتەكك دادمەنرېت كەخراب بەكارھېنەرى مژادە:

• دووبارە بەكارھېتانەوى مژاد لەشوينى مەترسیداردا وەكو كاتى لېخورىنى ئۆتۆمۆبىل.

• دووبارە بونەوى كېشەى ياساى بەھوى بەكارھېتانی ئەم مژادانەو.

• بەردەوام بوون لەبەكارھېتانی ئەم مژادانە سەرەراى گەرفتى كۆمەلەپەتى و پەيوەندى كەسپى بەھوى ئەم مژادانەو.

• جىبەجى نەکردنى ئەو پەیمانە گەنگانەى كەدمەيات.

۲. بەشپوي بەكارھېتانی ئەلكحول:

بەپپى مانوۋەلى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى نەخوشیە دەرونيەگان چاپى پېنجەم ھەر كەسك لە ماوۋە (۱۲) مانگى رابردوودا دووان پان زياتر لەمانەى خوارموى ھەبىت بە كەسپكى خاوم بەشپوي بەكارھېتانی ئەلكحول دادمەنرېت:

ا. زۇرچار ئەلکحول ئەخواتەۋە بە بىرىكى زياتر يان بۇ ماۋمىيەكى
زياتر لەۋەى مەبەستىتى.

اا. ئارمىزوۋىيەكى بەردەۋام و ھەۋلى سەرنەكۈتوۋ بۇ
كەمكىدەۋەى يان كۆنترۆلگىردى بەكارھىنانى ئەلکحول.

ااا. كاتىكى زۇر بەسەرنەبات بۇ ئەۋ چالاكىانەى پىۋىستىن بۇ
بەدەستەينانى ئەلکحول يان خواردنەۋەى ئەلکحول يان چاكبۇنەۋە لە
كارىگەرەيەكانى.

اۋ. ئارمىزوۋىيەكى زۇر و ھەۋلى بەردەۋام بۇ بەكارھىنانى ئەلکحول.

ۋ. بەكارھىنانى چەندبارەى ئەلکحول كەببىتە ھۋى
بەجىنەھىنانى پەيمانەكانى لە بۋارمىكانى كار، قوتابخانە و مال.

ۋا. بەكارھىنانى بەردەۋامى ئەلکحول سەرمىراى كىشە كۆمەلەپەتى
و كەسپىتى كەبەھۋى ئەلکحولەۋە دروست دەمىن.

ۋاا. بەشدارى نەكىردن لە چالاكىە كۆمەلەپەتى و پىشەپىيەكان يان
خۇشى بەخشە گىرنگەكان يان كەم نىرخاندنىان بەھۋى بەكارھىنانى
ئەلکحولەۋە.

ۋااا. بەكارھىنانەۋەى چەندبارەى ئەلکحول لەۋەى حالەتانەى
كەمەترسى فىزىيائى دروست دەكەن.

اۋ. بەردەۋامبۋون لە بەكارھىنانى ئەلکحول سەرمىراى زانىنى
بۋونى كىشەى جەستەپى، دەرونى بەردەۋام يان دۋوبارمىبۋەۋە بەھۋى
بەكارھىنانى ئەلکحولەۋە.



دياريكرىدى ئاستى توندى حالەتەكە بەيى ژمارەى نىشانەكان
دەبىت:

ئاسان: لەكاتى بوونى دوو يان سى نىشانە.
مامناومند: لەكاتى بوونى چوار يان پىنج نىشانە.
توندى: لەكاتى بوونى شەش نىشانە يان زياتر.

ھۆكارى ئالۋودەبوون

بىگومان گەلەك ھۆكار ھەيە بۇ ئالۋودەبوون دەشەت تەك يەكەك
يان زياترى لەو ھۆكارانە ھەبەت، گىرەتەن ھۆكارەكان بىرەتەن لە:
۱- بۆماو: بەوۋى دووانەى يەك ھەلەكە ئەگەرى بەكارەتەنەيان
زياترە لەدووانەى دوو ھەلەكە.

۲- دەورەبەر: لەرەگەى باوانەوۋە وەكو لاساى كىرەنەوۋە، مىندال
ھەزەمەت لاساى گەورە بىكەتەوۋە بۆيە كاتەك يەكەك لەباوان
بەبەرچاۋى مىندالەكەيەوۋە دەخواتەوۋە ئەمە وادەمەت مىندال زياتر
ئارمەزوۋى ئەم كەرە بىكات و بەدزى ئەوانەوۋە بەكارى بېيەت ئەگەر
بۇ تەقەكەنەوۋەش بىت. بەلام ھەندەكچار باوان (زياتر باوك)
بەبەرچاۋى مىندالەكەيەوۋە دەخواتەوۋە و تەنەا بەوۋە ناوەستەت
بەلگو ھەولەمەت تۈزەك بىكات بەدەمى مىندالەكەدا و ھەندەكچار
تەكو ئاستى مەستى دەمەت تەكو مىندالەكەى بەمەستى بېيەت بەو
دەمەنە بىرەك پىكەنەت، لەكاتەكەدا ئەو دەمەنە جىي گىرەنە نەك
پىكەنەن ئەگەرەشتەك شەيەنى پىكەنەن بىت لەو دەمەنەدا عەقلى ئەو

باوكەيە نەك شتىكى تر). ومنەبى رۇلى سلبىانەى باوان لەو ئاستەدا بومستىت بەلگو لەتەمەنىكى دواتر (ھەرمەكارى) دا باوك زۇرجار منداڭەكى خۇى دمكاتە ھاودەمى خواردنەوەى يان لەبۇنە كۆمەلەپتەكاندا داوا لەكۆرەكەى دمكات بخواتەوە تاكو ئاستى بىرمى كۆمەلەپتە خۇى راگىرت وپىى نەلین تۇ تاكىكى دواكەوتويت و لەم پلە كۆمەلەپتەكاندا جىت نابىتەوە!!!

جگە لەباوان ھەندىكجار براى گەورە و ھاوۋلى خراب و خزم وكەسوكار ھۇكارن بۇ ئالوودمبوون واتە بوونى پىشەنگىكى خراب كەھاندەربىت بۇ ئەم كارە.

۲-راگەيانندن: سەرمەراى ئەو رۇلە گىرنگەى راگەيانندن ھەپەتى لە پىشكەوتنى سەرجەم بوارمەكانى ژياندا و بەرزكردنەوەى ئاستى رۇشنىبىرى تاكەكان و گۇرانكارىە كۆمەلەپتە گەورمەكان بەلام ھەندىك كەنالى راگەيانندن لەرپىگەى كلىپى گۇرانى و زنجىرەى دۇبلازكراو و فلىم و زنجىرەى خۇمالى بەھۇى بوونى كەسانى ناشارمزاو نابەرمەرس و ساويلكەو فەرىكە پۇشنىبىرەوە كەبەرنامەكانىان بۇ دادەرنىزن، رۇلىكى نەرنىيان ھەبووە لەتەشەنەكردنى بەكارھىنانى جگەرە و مادەى ھۇشبەر بەتاپبەتى لەنىوان ھەرمەكاراندا،

۴-جۇرى پىشە: كارىگەرى ئاشكراى ھەپە لەسەر فېربوونى تاك بۇ خواردنەوە بۇپە ئەوانەى لەبارمەكاندا كار ئەكەن ئەگەرى بەكارھىنانى ئەلكحوليان زياترە وەك لەكەسانى تر.



۵- ئاستى ئابوورى: كارىگەرى ھەيە نەك تەنھا لەسەر فېربوون
بەلگە لەسەر جۇرى ئەو مەشروبەي بەكارى دېنىت، تاكى خاوم
سەرمایە مەي گران بەھا دمكرىت و تاكى ھەزار ھەرزەنەكان.

زيانەكانى خواردنەو

گومانى تېدا نىيە خواردنەو گەلېك زيانى ھەيە بەرادمەك
دەتوانرىت نەك كىتېپىك بەلگە چەند كىتېپىك لەمەر زيانەكانى
بنوسرىت لىردە برېك لەو زيانانە ئەزمار دمكەين:

۱- زيانى لاشەي:

كۆنەندامى دەمار:

۱. پەنگە بېيتە ھۆي پەركەم: بەھۆي زياتر برىندار بوونى سەر
لەنەنجامى بەركەوتنەو ەيان كەوتنەخوارمەو ەيان كەوتن بەزمەيدا.
گرۇبونى مولولەكانى خوین و كەمبونەو ەبىر خوین و ئۆكسجىنى
رۇشتوو بۇ مېشك. ەمرومھا دەبېتە ھۆي زىادبوونى ژمارەي
خەپلەكانى خوین و نىشتىيان لەديوارى مولولەكانى خوین توشبوون
بەپەتكە (جەلتە)ى مېشك.

۲. كارىگەرى راستەوخۆي ھەيە لەسەر پەلى پېشەو ەي مېشك
كەبەرپرسە لەبەردان و بەناگايى و كەسەيتى بۆيە پاش
خواردنەو ەي و سرگردنى ئەو ناوچەيەي مېشك پەفتارى نا ئاسايى و
نامۆ لەتاكدە بەدمەكەوېت.

۲. کاریگەرى دەبىت لەسەر تواناى تاك بۇ جىبەجى كىردى كىرى
ورد و جولەى ھاسەنگ و لىخورىنى ئۆتۈمبىل.
۴. كاريگەرى راستەوخۇى سلبىانەى دەبىت لەسەر تواناى
ناخوتن و بىنن و بارى ھۆشەنگى.
۵. كاريگەرى گەورەى ھەيە لەسەر مىشكۆكە كەناومندى
كۆنترۆلكىردى جولەى تاكە بۇيە ھاسەنگى لەجولەدا نامىنيت و تاك
بەم لاو بەو لادا دەكمەويت.
۶. دەبىتە ھۇى لەرزۇكى پەلەكان بەتايبەتى پەلەكانى سەرەو.
۷. پەنگە بىتە ھۇى سەرەلەدانى ھالەتى (Central
Pontine Myelinosis): كە ھالەتتە تاك تواناى قەسەردى
نامىنيت و ھەر جوارپەلى ئىفلىچ دەبن و لەماوەى كەمەر لەمانگىكدا
لە (۷۵%) يان دەمرن.
۸. رودانى ھالەتى تىكچونى مىشكى جگەرى (Hepatic
Encephalopathy): كەبە ھۇى نەتوانىنى جگەر
لەپاككردنەوەى جەستە لەمادە ژەراوۋەكان، لە ئەنجامدا ئەو مادانە
لەخویندا كۆدەبنەوە و كاريگەريان لەسەر مىشك دەبىت و دەبنە
ھۇى لەھۆشخوچوون و گىرەتى بەناگابوون.
۹. نەخۇشى ۋىرنكى ئىنسېفالىۋاسى (Wernike"s
Encephalopathy): بەھۇى كەمى ئاستى ۋىتامىن بى پەكەوە
(B1) رودمەت، بەتايبەتى لەناوچەى مىشكى ناومراست و ئەو
شوپنەى ھەردو كاسە دەمارى سى و چوارى لىدېتەدەرمەو لەمىشك.



دمبېټه هۆى ئيفليجى ئەو دهمارانە و خاووخليجى و زۇرخەوى و ناهاوسەنگى لەرۆشتن و ناتەواوى لەچيۆه دهمارپهكان.

۱۰. زوهانى كۆرساكوڤ (Korsakof Psychosis):
لەئەنجامى توشبوون بەحالتى فيرنىكى پان پاش لەرزۆكى
ورينەگردن (Delirium Tremens) پروودمات و گرنگترين
نیشانەى بىرچونەومىه بەتاپبەتى بىرمورى تازە.

۱۱. بىرچونەوه: تويزينەومكان نامازە بەومدەگەن لە (۳۰٪)
ئەوانەى لەناھەنگەكاندا دەخۆنەوه بۆ رۆژى دواى بەسەرھاتەكەيان
بىرناپەتەوه.

۱۲. رەنگ كۆپرى توتن - ئەلكحول (Tobacco-Alcohol)
(Ambloopia): بەهۆى كەمى ناسىتى فيتامىنەكانى (B1 , B12)
هەرومها كاريگەرى ژەھراوى مادەى سيانيد لەجگەرمكيشانەوه
كەدمبېټە هۆى شىبونەوهى ئەو مادە چەورىەى دەورى دەمارى
بينىنى داوه، لەئەنجامدا ناتوانيت رەنگەكان جياپكاتەوه.

۱۳. ئيفليجى شەوى شەممە (Saturday night Paralysis):
بەهۆى ئەوهى شەوى شەممە زۆر دەخواتەومو لەسەر كورسيەكە
بېھۆش دىمبېت و دىنويت لەھەمان كاتدا فشار دەخاتە سەر دەمارى
بائى بۆيە رۆژى دواتر ھەست بەئيفليجى ئەو پەلەى دىمكات. (لاى
خۆمان راستر ئەومىه بلىين ئيفليجى شەوى ھەينى چونكە
بەكاربەرانى ئەلكحول لەو شەومدا زياتر دەخۆنەوه).

۱۴. گرفت لەچيۆه دهمارىمەكان (Peripheral Neuropathy):
بەهۆى كەمى ناسىتى فيتامىنەكانى (B1, B6,)

B12) دمبېته هۋى پوكانه وهى چيوه دهمارييه كان دهمشيت همنديكجار كاريگهري راسته وخۋى همبېت له سر نهو دهمارانې راسته وخۋ له كاسه ي سهرموه دپنه دمري به تايپه تي نهوانه ي په يومنديه كان به ماسولكه كانى چاوموه هه يه .

۱۵. كاردمكاته سر كۈنه ندامى دهمارى خۈنه ويست بۇ نمونه نه گهر كاربكاتو سر نهو دهمارانې په يومنديان به دلوه هه يه دمبېته هۋى تيگچونى ليدانى دل و دله كوتى و دابه زيني فشارى خوين له كاتى ومستان به پيوه، سهارمت بهو دهمارانې په يومنديان به كۈنه ندامى همرسوه هه يه دمبېته هۋى سكچوون و همبزي و گره تي همسرگردن، نه گهر كاربكاتو سر نهو دهماره ي په يومندى به تواناي سيكسيه وه هه يه دمبېته هۋى نه مانى رمپوون و لهدمستانى نهو توانايه .

كۈنه ندامى جو له :

۱. لاوازي سنوردار يان گشتى له ماسولكه كانداو هاوشانبونى له گه ل

نازار .

۲. هموگردنى كورتيخايه نى ماسولكه كان (Acute Alcoholic

Myopathy) به هۋى گرفت لهو ناستى مه گنيسيوم و پوتاسيوم .

۳. نازار و گرژبوونى ماسولكه كان و لاوازي ماسولكه نزيكه كان

له نالودمبواندا زياتره له كهسانى ناسايى .



كۆتەندامى سوران:

۱. بەرزىوونەۋەى فشارى خوڭىن.
۲. ئاوسانى ماسولكەكانى دىۋارى دل.
۳. تىكچونى لىدانى دل.
۴. خوڭىن بەربونى مىشك (جەلتەى مىشك). وئەى دلى كەسىكى ئاسايى لاي راست،
وئەى دلى كەسىكى ئالوودمبوو بە ئالكحول كە چەورى
(لېنىشتوۋە)
كۆتەندامى ھەناسە:
۱. نەخۋشى سىل.
۲. ھەۋگەردنى دىرئخاپەنى بۆرىەكانى ھەۋاۋ بەھۋى دابەزىنى
بەرگىرى و جۆرى خواردن و خۇپشت گوى خستن.
۳. بەكىمبوونى سىەكان (lung abscess).
۴. ھەلمزە ھەۋگەردنى سى (Aspiration pneumonia).

كۆتەندامى ھەرس:

- ناودەم و گەرو:
۱. ھەۋگەردن و برىنبوونى ناودەم بەھۋى كەمى پاكخاۋىنى و
كەمى ئاستى فېتامىنەكان و لاۋازى بەرگىرى.
 ۲. ھەۋگەردنى زمان (Glossitis) و قلىشېردنى ھەراغى دەم
(Angular Stomatitis) و قلىشاندىنى لىو (Chelosis).



۳. خۇيىنبەربونى پوك بەھۇى كەمى ھىتامىن سى.

۴. ھەۋىكرىنى لىكە رۇيىنەكان و كەمبونەۋەى لىك و گىرفىتەكانى

ددان لەمەيخۇراندا زىاترە لەكەسانى ئاسايى.

سورپىنچك:

۱. لاۋازبونى دىرچەى سەرمەۋى سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى

گەراندنەۋەى خۇراك رەنگە بچىتە ناو كۆئەندامى ھەناسە و توشى

گىرفىتى ھەۋىكرىن و بەكىمبونى سىەكانى بىكات.

۲. لاۋازى جوئەى سورپىنچك و لاۋازى دىرچەى خوارمەۋى

سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى گەراندنەۋەى خۇراك لەگەدمەۋە بۇ

سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى بىرىندار بوون و ھەۋىكرىنى سورپىنچك.

۳. شىرپەنجەى سورپىنچك بەھۇى ھەۋىكرىنى چەندبارمەۋە

تويۇيىنەۋەكان نامازە بەۋە دىمدىن خواردەۋەى كحول ھۇكارىكى

سەرمەكىە بۇ توشبوون بەشىرپەنجەى سورپىنچك و ئەۋانەى

شىرپەنجەيان ھەپە لە (۳۰% - ۶۵%) يان ئالودىمبونى ئەلكحولن.

۴. كۆنىشانەى مالۇرى ھاپز كەبرىتىە لەخۇيىنبەربونى سورپىنچك

بەھۇى درانى سورپىنچك و كەبەدمگەمەن توشى كەسانىك دىمبىت

كەئالودىمەبن.

كەدە:

كاتىك تاك ئەلكحول بەگاردىنيت دىمبىتە ھۇى وروژاندنى

ناۋپۇشى گەدە و زىادىبونى دىمىراۋەكانى و زىاتر ئارمىزوكىرنى

خواردن و بەلام ئەم بارە پاش ماۋمىەك دىمگۆرپىت بۇ كەمبونەۋەى

دردراومكانى گهده و كه مېونه وې شەهيهى خواردن. رېژى
 ئەلكحول كاريگهري گه وړى ههيه له سەر ئارمىزى خواردن بۇ نمونه
 ئەگەر رېژى ئەلكحول له نىوان (٦٪ - ١٠٪) بېت دمبېته هوى
 زيادبوني شەهيهى خواردن به لām كه متر له (٦٪) كاريگهري نيه
 له سەر جوتهى گهده يان كاريگهريكي زور كه مى ههيه. ئەگەر
 رېژمكهش له سەر له (١٠٪) بېت دمبېته هوى كه مېونه وې جوتهى
 گهده و درمگ به تالبونه وې. گرنگرين ئەو نه خو شيانهى توشى
 گهده دمبن به هوى به كار هينانى ئەلكحول وه برىتين له:

١. هه وكردى ماوه كورتى گهده: به هوى له ناوچون و
 برينداربوني روپوشى گهده و پمگه بېتته هوى خوئنبه ربوني
 كاريگهري به تايبه تى ئەگه رحه بى ئەسرين يان هاوشيوهى ئەو
 به كار بېنيت بۇ سەر ئيشه كه له نىوان ئالودمبواندا زوره.

٢. هه وكردى دريژ خايه نى گهده: به هوى چه نديار مېونه وې
 هه وكردى كورت خايه نه وه، پمگه هه وكردىكى روكهش بېت و
 هه موو رووى گهده بگريته وه و بېتته هوى پوكانه وه و گرفتى
 هه رسكردى به هوى كه مى دمردانى ترشى هايدروكۆليك و هه روهها
 كه مى دمردانى هوكارى ناوكمى كه گرنگه له مزينى فيتامين (بى ١٢) و
 دمبېته كه مخوينى.

٣. هه وكردى كورتخايه نى خوئنبه ربوني گهده: به پى
 توپزينه وهك له (٢٥٪) ي ئەوانهى توش دمبن له ئالودمبوانى
 ئەلكحولن.

۴. برینى گەدمو دوانزمگرى: بەپى توپزىنەومكان پەنگە بەکارهينانى ئەلکحول ھوکارى راستەوخو نەبىت بۇ برىنى گەدمو دوانزمگرى بەلام بەھۆى کارىگەرى لەسەر وروزاندنى ناوپۆشى گەدمو جوئەى گەدمو ھەوکردنى گەدمو دەبىتە ھۆى برىنداربوون.
 ۵. شىرپەنجەى گەدە: لەنيوان بەکاربەرانى ئەلکحولدا زياترە لەکەسانى تر.

ريخۆلە:

بەھۆى کارىگەرى لەسەر کۆئەندامى دەرمارى خۆنەويستەوہ کاردەمکاتە سەر جوئەى ريخۆلەو دەرماراومکانى و کاردەمکاتە سەر کۆلکەکان و بەمەش کارىگەرى دەبىت لەسەر توانای مژىنى مادەکان و ھەرسکردنەيان بۆيە دەشيت ببىتە ھۆى لەدەستدانى پرۆتين (Protein losing enteropathy) و يان بونى جەورى لەپىسايدا (Steatorrhea) کە لە (۳۳% - ۵۳%) ى ئالودەبوان توشى دەبن. کارىگەرى لەسەر ريخۆلەگەورە (ئەستورە) گەمە تەنھا ئەوہ نەبىت تىببىنى کراوہ نەخۆشى کۆلۆن لەنيوان ئالودەبواندا بريت زياترە.

پەنکرياس:

۱- ھەوکردنى کورت خايەنى پەنکرياس: بەھۆى زۆر دەرمانى پرۆتينەوہ کەدواتر لەرپرەومەکانى پەنکرياسدا دەنیشيت و دەبىتە ھۆى داخراينيان. نەخۆش ھەست بەئازارىكى زۆر دەکات لەگەن

رشانەوێ بەردەوام و خۆنپەرەبوون. لەبەریتانیا لە (۲۰٪) هەوکردنەکانی پەنکریاس بەهۆی ئەلکحولەومیە و رێژەی مردن زۆر بەرزە سەرەرای چاودێری پزشکی وورد.

۲- هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس: بەشیوەی نازاری دووبارە دەرەمگەوێت بەتایبەتی پاش خواردن بۆیە تاك لەخواردن خۆ دەرەمگەوێت بەمەش کیشی کەمەمکات و لاواز دەبێت و توانای هەرسکردنی کەمەمەبێتەو و بەم هۆیەش توشی چەرەپیسایی دەبێت.

هەرۆمەها ئەوانەیی بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەو توشی هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس دەبن بڕیکی زۆریان بەردی پەنکریاسیان هەیە بەهۆی نیشتنی کالسیۆم لەرێرمەوکانی پەنکریاسدا و کەمبۆنەوێ دەرەمگەوێ مادەیی لیسۆستاتسین (Lithostathine).

۳- شێرپەنجەیی پەنکریاس: لەنێوان بەکاربەرانی ئەلکحولدا زیاترە لەکەسانی تر. جگەر:

پەپۆمەندیەکی دێرین و پتەو هەیە لەنێوان ئەلکحول و جگەر، بە پێی داتاکانی سالی (۲۰۱۳) لە کۆی (۷۲.۵۵۹) کەس کەبەهۆی نەخۆشی جگەرەوێ مردوون لە تەمەنی (۱۲) سال و سەرۆتر (۴۵.۸٪) بەهۆی ئەلکحولەو بوو.

زيانه‌كانى ئەلكحول راستىيەكى زانستى حاشا ھەئەگرە و
گرنگرتين ئەو نەخۆشیانەى توشى جگەر دمبن بەھۆى بەکارھێنانى
ئەلكحولەوہ بریتين لە:

۱- ھەکردنى جگەرى ئەلكحولى يان ئەلكحولەجگەرەسۆ: كەتاك
بەھۆیەوہ ھەست بەكەمبونەوہى شەھیەى خواردن دمكات و
رشانەوہى دمبیت و توشى زمردووى دمبیت و سكى دمناسیت بەھۆى
كۆبونەوہى ئاو و ھەست بەماندویتی و شەكەتى بەردەوام دمكات.
۲- جگەرەچەورى بەھۆى كۆبونەوہى چەورى لەجگەردا: كاتێك
لە (۱۰٪) ى جگەر دمگۆریت بۆ چەورى بەھۆى ئەلكحولەوہ
(Alcoholic related fatty liver).

۳- بەریشالبوون يان بەمۆمبوون: (liver cirrhosis) لە سالى
(۲۰۱۳) لەكۆى ئەوانەى بەھۆى ئەم نەخۆشیەوہ مردوون لە (۴۷.۹٪)
بەھۆى ئەلكحولەوہ بووہ. لەوانەى لەنيوان تەمەنى (۲۵-۳۴) سالى
بەھۆى ھەمان نەخۆشیەوہ مردوون (۷۱.۵٪) بەھۆى ئەلكحولەوہ
بووہ. لەوانەى لە نيوان تەمەنى (۳۵-۴۴) سالى بەھەمان ھالەت
مردوون (۷۰٪) ئەلكحولەوہ بووہ.

۴- پەككەوتنى جگەر.

۵- شيرپەنجەى جگەر.



کاریگه‌ری له‌سه‌ر توانای سیکی:

۱. پ‌م‌نگه له‌سه‌رم‌تادا و به‌بریک‌ی که‌م ئارم‌زووی سیکی زیاد ببیت به‌لام دواتر توانا و ئارم‌زووی سیکی که‌م دم‌بیت‌ه‌وه.
۲. ژماره‌ی سپ‌رمه‌کانی که‌م‌تره و گوونه‌کانی دم‌پوکی‌نه‌وه.
۳. له‌نیرینه‌دا مه‌مه‌کانی گه‌ورم‌تر دم‌بیت و هاوشیوه‌ی مینه.
۴. توانای ره‌پوونی نامینیت یان ناتوانیت له‌و بارم‌دا به‌مینیت‌ه‌وه بۆ ماوه‌ی پ‌ئویست (۵۰٪).
۵. ناره‌حه‌تی له‌هاویشتن‌دا یان توشی حاله‌تی درم‌گ هاویشتن دم‌بیت.
۶. توندوتیژی سیکی زیاتره.
۷. حاله‌تی نه‌زۆکی زیاتره.
۸. ئە‌له‌ک‌حول دم‌بیت‌ه‌ ه‌وی که‌م بوونه‌وه‌ی ئاستی ه‌ۆرم‌و‌نی تیستۆستیرۆن.
۹. سیکی مه‌ترسیدار به‌بی به‌کاره‌ینانی کۆندۆم زیاتره له‌به‌کار به‌رانی ئە‌له‌ک‌حول‌دا بۆیه ر‌یژه‌ی ئە‌و نه‌خۆشیانه‌ی له‌ر‌یگه‌ی سیکسه‌وه دم‌گوێزر‌ینه‌وه زیاتره تیاپاندا.
۱۰. ئە‌گه‌ری دووگیانی نه‌ویستراو زۆر زیاتره. بۆیه له‌وولاتانی ئە‌وروپا تیب‌ینی کراوه پ‌ۆزانی شه‌مه‌ه و په‌کشه‌مه‌ه و دوو شه‌مه‌ه زیاتر حه‌بی له‌باربردن (به‌یانی دوا‌ی حه‌ب) به‌کارده‌ینر‌یت چونکه له‌و شه‌وانه‌دا زیاتر ئە‌له‌ک‌حول به‌کارده‌ینر‌یت و سیکی مه‌ترسیدار زیاتر دم‌کر‌یت و پاشان له‌ر‌وژی دوا‌ییدا کاتیک تاک به‌ناگادیت‌ه‌وه په‌نا

بۇ ئەمەلچە دەپات دەك رېگىرەك پان لەناوبەرىك بۇ دووگىانى
ئەگەر ھەبىت.

۱۱. مەترسى لەسەر ئافرىتى دووگىان ھەبە و دەشەت
مەندالەكە توشى خالەتى كۆنیشانەى كۆرپەى ئەلكحولى بېت.
مەندالەكە سەرى بچوكە و دەم وچاوى ناتەواوئىيەكى ئاشكراى ھەبە و
ئاستى زىرمەكى كەمترە لەمەندالى ئاساىى و كىشى كەمە و بالاى
كورتە.

مردن: ديارە مردنى پېش وەخت لەمەكاربەرو ئالودمبوانى
ئەلكحولدا بەزىاتەر لەھۆكارىك دەبىت ھەر لەپوداوى رېوبان بۇ ئەمە
نەخۇشيانەى بەھۇى ئەلكحولەو سەرھەلەمدەن و تا توندوتىزى و
نەخۇشى گواستەر ھەموويان پىگاكان بۇ مردن نىزىك دەكەنەو.
← لەوانەى بىرپىكى كەم دەخۇنەو لەناومندى تەمەندا دوو
ھىندەى كەسانى ترە، لەمىنەدا لەومش زىاتەر دەك لەھاوشانە مەى
نەخۇرمكانيان.

← لەوانەى بىرپىكى مام ناومند دەخۇنەو پىژرى مردن سى
ھىندەپە.

← لەوانەى زۇر دەخۇنەو (۵۴) ھىندەى كەسانى ترە
كەناخۇنەو.

بەم دووايىيە بۇچونىك ھەبە لەنىوان زاناياندا كەزىاتەر
لەسەرچاومەكى پىزىكى ئامازەى پىدەكات ئەویش بىرىتىيە لەوہى
ئەوانەى بىرى كەمتر لە (۲۰ يەكە ئەلكحول) دەخۇنەو لەھەفتەيەكدا



ئەگەرى مردىيان بەنەخۆشى دىل كەمترە لەوانەى ناخۆنەو بەلام
 لىرە گەلىك كېشەى گەورە دىتە بەردەممان لەوانە
 يەكەم: زەمانەت چىيە لەو بىرە زياتر ناخوينەو واته چۆن
 دلتىابىن تووشى ئالوودەبوون نابىن.

دووەم: زەمانەت چىيە كەفئىرى بەكارهينانى مژادى تر نابىن.
 سىيەم: ئەو بىرە ماناى ئەو نىيە كەزىانى ترى نىيە.
چوارەم: ھەندىك زىانى ئەلكحول ھەيە بەبىرىكى زۆر لەو كەمتر
 دەردەكەوئىت. وەكو ھالەتى ژمھراوى بوون بەئەلكحول (خواردنەوەى
 نەخۆشيانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic)
 (alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەكىكى
 كەم لەخواردنەو كەھىندە نىيە بگاتە ئاستى ژمھراوى بوون، تووشى
 وھەم دەبىت و ھالەتى ھەلوسەى دەبىت واته بىستنى يان بىنىنى
 ھەندىك دەنگ و دىمەن كەبوونى نىيە پەفتارى شەپەنگىزانەى دەبىت
 كەلەگەل ھەئسوكەوتى پىشنىيەى تاكدا ناگونجىت واته بەتەواوى
 كەسىكى ترە لەو كاتەدا دەشىت زىان بەخۆى يان كەسانى تر
 بگەيەنەت لەژىر كارىگەرى ئەو وھەم و ھەلوسانەى كەھەيەتى.

پىنجەم: لەرووى ئاينىيەو ھەموو بىرىكى ئەلكحول كەم بىت يان
 زۆر ھەرامە.

شەشەم: بەپىى نوپىترىن توپىزىنەو كەلە گۇفارى لانسىت
 بلاوكرامەتەو لەبەروارى (۲۰۱۸/۰۸/۲۳) ئاماژە بەو دەدات كەئەو
 برەى پىشتر ئاماژەى پىدراپوو كە سەلامەتە يان تەندروستە بۆ دىل



جىي مەترسىيە بۇ توشبۇن بە نەخۇشى شىرپەنچە و نەخۇشى تر.
واتە ھىچ بىرىك تەندروسىت نىيە و پزىشكىكى بەناوبانگى ئەو
بوارەش دەئىت سەلامەترىن بىرى ئەلكحول بۇ تاك بىرىتيە لە سفر.

۲-زىانە دەرونىيە كانى خواردنەو:

۱-گۇپرانكارى لەكەسىتيدا، وورده وورده دابىرانى لەكۆمەلو
لاوازبۇونى پەيۋەندىيەكانى.

۲-پەيۋەندى ئەلكحول بەتەنگۇمكى مەزاجەو بەرىك ئالۆزە
چونكە ھەندىكجار تاك بۇئەو زال بىت بەسەر خەمۇكىدا بىرىكى
زىاتر مەى دەخواتەو بەلام خواردنەو مەى بەپىزەيەكى زۇر
دەبىتە ھۇى خەمۇكى، ئەم پەيۋەندىيە بەئاشكرا ديارە لەوانەى
لەنەخۇشخانەكان داخل دەكرىن كەدەگاتە نىزىكەى لە (۴۲٪)
لەنیرىنەدا بەلام ئەم پەيۋەندىيە كەمتر روونە لەدەرەو
نەخۇشخانە واتە لەواقىعى كۆمەلگەدا، پاش مانەو مەى لەنەخۇشخانە
بۇ ماو مەى (۴) ھەفتە ئەم بارە كەم دەكات بۇ نىزىكەى (۵٪).

۳-خۇكوشتن لەكەسانى مەى خۇردا شەش ھىندەى كەسانى ترە و
ئەوانەى لەنەخۇشخانە داخل دەكرىن بۇ چارەسەرى كىشەكانى مەى
خواردنەو لە (۸٪) پان خۇيان دەكوژن لەماو مەى چەند سالى ئاينەدى
پاش مانەومىيان لە نەخۇشخانە. گەلىك ھۇكار ھەن ئەگەرى
خۇكوشتن زىاد دەكەن لەوانە:

← بەردەوام بوون لەسەر خواردنەو.

← بوونى حالەتى خەمۇكى.



← نەخۇشى تر، بەتايىبەتى درېژ خايەنەكان.

← بېكارى.

← لاوازی پالېشتى كۆمەلایەتى.

۴- واهیمە بەتايىبەتى لەجۆرى واهیمەى خیانەت كەتاك واهەست
دەمكات هاوسەرەكەى خیانەتى لېدەمكات ڤەنگە ھۆى ئەمەش
بگەریتەو ھۆى ئەو ھۆى خواردنەو ھۆى بەپېچەوانەى ئەو ھۆى چوونەى ھەيە
گوايە دەبیتە ھۆى بەھیزگردنى لایەنى سېكسى ھەموو
توڭزینەو ھۆى ئەو دەسەلینن تاك ناتوانیت كارى سېكسى وەكو
جاران بەئەنجام بگەيەنیت. بۆیە ناچار دەبیت پەنا دەباتە بەر
میکانیزمەكانى بەرگري و بانگەشەى ئەو دەمكات كەهاوسەرەكەى
خیانەتى لېكردو ھۆى.

۵- ھالوسینەیشن: (ھەستە ساختەكى)

بریتە لەبېستنى دەنگى كەسېك يان كەسانېك لەكاتى ھۆشەنگى
تەواودا، تاك بەمە زۆر نېگەرەن دەبیت و ڤەنگە گوى رايەلى
فەرمانەكانى بېت كەلەلایەن ئەو دەنگانەو ھۆى دەوتریت بەتايىبەتى
ئەگەر دەنگى كەسېكى ناسراو يان خۆشەوېست بېت، ئەگەرى رودانى
زيان گەياندن بە خود يان دەوروبەر ئەگەرېكى زۆرە.

۴- زیانەكانى خواردنەو ھۆى لەسەر پەيوەندى خیزانى:

تاك ھەموو بايەخېكى بریتى دەبیت لەچونیتى پەيداگردنى
مەى برېكى زۆر لەداھاتى خۆى بۆ ئەو مەبەستە بەكاردیئیت و
ئەمەش زۆر جار كاردەمكاتە سەربارى ئابوورى خیزان و وادەمكات

ئەندامانى خىزان ھەوللى بىزىوى ژيانيان بىدەن لەسەرچاۋەى ترموۋە
كەدمىيىت نادروست بىت.

تاك نامادىمىيە لەو پىناۋمدا درۆ يا دزى بىكات تاكو پىر پىۋىستى
لەمەى دمست بىگەۋىت، شەۋان دىرنگ دىتەۋە، دمىيىتە مىۋانى بار و
يانەكان و ھاۋەلەكانى زۆربەى ھاۋشىۋەى خۆيىن و بايەخدانى
بەگىشەكانى خىزان كەم دمىيىتەۋە و لەجىھانىكى تايبەت بەخۆى
دمۆى و پەيۋەندى لەگەل ئەندامانى خىزان كەم دمىيىتەۋە و
كەمترىن ماۋە لەگەل ئەۋاندا بەسەردىمبات و زۆر جار بەربەستىك
دروست دمىيىت لەنىۋان ئەو و ئەندامانى تىرى خىزاندا كەۋادىمكات
مىمانەى پىنەگەن و ھاۋبەشى نەكەن لەگىشەكانى خۆيان.

دمىيىت بەھۆى ئەمەۋە ئەندامانى تىرى خىزان ھىرى ھەمان
رەفتار بىن و ئەم خۆى ھاندەريان بىت و بۆ ئەۋەى كەش و ھەۋاى
تايبەتى ھەبىت وداۋاى ھەندىك شتى نەشياۋيان لىبكات ۋەكو بىنىنى
رۆلى ئەو سۆزانيانەى كەبەناۋى ھونەرۋە سەمادەكەن و ھونەرى
سەماگردنىش دەشىبۋىنن و ئەمىش رۆلى پىاۋە چۋار پىكە دمىيىت
كەبەدمورى سەماكەردا دەسۋرپتەۋە ناۋبەناۋ سەماكەر سۋارى
دمىيىت!!!

ئەمە سەرمەراى ئەۋەى لەروۋى سىكسىيەۋە لاۋاز دمىيىت وناۋانىت
بەشىۋەى چاران بەھەمان چالاكى پەيۋەندى لەگەل خىزانەكەيدا
ھەبىت و توۋشى ۋاھىمەى خىانەت دمىيىت و رەنگە بگاتە ئاستى
ئەۋەى خىزانەكەى تەلاق بىدات يان بىكوژىت و ھەندىكجار
مىندالەكانى و خۆشى دىكوژىت.



پېژەي ته لاقېدان له نېوان مهی خۆراند زياتره وهك
له خېزانەكانی تر، ههروهها خېزانی نهو پياوانهی دمخونهوه زياتر
نهگهري توشېبوونيان ههيه بهدلهراوکي و خه مۆکي و دابراڼي
کۆمه لايه تي.

په پومندي سېکسي نادروست له گه ل تابۇدا واته له گه ل کهسانی
پلهيهك و نهوانهی ناشيت کاری سېکسيان له گه ل بکريت له نېوان
مهی خۆراند زۆر زياتره وهك له کهسانی تر و چيرۆکي دهست درېزي
کردنه سهر خوشک و دايک وخېزانی باوک له نېوان مهی خۆراند
شتيکي نامۆ نيه.

۵-زيانی کۆمه لايه تي:

a. پرفتاري دژمگۆمه ل و دژه ياسا. (درۆگردن، دزیکردن،
توندوتيزی له نيوخيزان و له کۆمه لگه دا، ناپاکي) له تاکی به کاربه ر و
نالوده بواندا زۆر زياتره له تاکی ناسايی.

b. له ناوبردنی بنه ماکانی خېزان و دابراڼي په پومندي نېوان
نه ندامه کان و نازاووه شهري به ردهوام و نه بونی نارامي و بېناگايی
له شهري خوی به رامبه ر تاکه کانی خېزان و نه مانی رۆل و پيگه ی
له خېزاندا.

c. نه توانینی خۆگونجاندن له گه ل نه ندامانی خېزان
وکۆمه لگه.

d. سوکايه تي کردن به بهها کۆمه لايه تيه کان و ههولدان بۆ
هيئانه وهی پاساوی نابه جي بۆ پرفتاره نه شياوهمانی. هه نديکجار

خۇي گەلىك پەستە بەم پەقتارانەي و ھەولاً دەمدات واز لەئالودمېبون
بېنىت بەلام ناتوانىت بۇيە ھەستى خۇبەگەم زانىن و خەمۇكى و
دەلەراوكى.... لەنيوانياندا زۆر زياترە بەبەراورد بەتاكەكانى تىرى
كۆمەل.

e. پەنابردنە بەر درۆ و دزىكردن بۆ بەدەستكەوتنى
مژادەگە.

٦- زيانى ئابورى:

a. بەھەدەردانى پارمىەكى زۆر بۆ بنيادنانى نەخۇشخانە و
سەنتەرى تايبەتى بۆ چارمەرى ھالەتەكان و بنيادنانى بەندىخانە
بۆ ئەوانەي بازىرگانی پېۋە دەگەن.

b. بەكارھىنانى توانايەكى زۆرى مەۋىيى بۆ رېگرتن و
چارمەرىكردى ھالەتەكان لەومزارەتى ناوخۇ و كاروبارى
كۆمەلەيتى و تەندروستى و رېكخراومگان.

c. بەھەردانى پارمىەكى زۆر بۆ كرىنى ئەو مادانە و
بەھەدەردانى سەرومتى نىشتەمانى.

d. كەمبەنەھەي تواناي بەرھەم ھىنانى تاكەكان چۈنكە
بىرىكى زۆرى ئەوانەي ئالوودە دەبن كەسانى لاون بەھۇي توشبۇنيان
بەنەخۇشى پان كەمبەنەھەي تواناي كاركردىيان پان مانەومپان
لەودىو دىوارى بەندىخانە.



e. بەھۇى توشبونيان بەگەلئك نەخۇشى و ئەگەرى بونى
مندالى نائاسايى برىكى زۆر لەداھاتى گشتى بۇ چارەسەرى ئەم
گرفتانه خەرج دەكرىت.

۷-زىانى نىشتمانى:

گومان لەمۇدا نىە پتەوى ھىزى ھەر وولاتىك بەتوانا و داھىنان و
بارى ئابورى و پىگەى سىياسى ئەو وولاتەو بەندە، لەكاتىكدا
ھەزارمەگەنجى وولاتىك لەو دىو دىوارى بەندىخانەكانەو بەن
(بەھۇى بازىرگانى كىردن بەمادەى ھۆشەرى) و ھەزارمەگەنجى تىران
لەسەر چىراى نەخۇشخانەكان كەوتىن(بۇ چارەسەر) و برىكى زۆر
لەپاردى وولات بچىتە دەرەو بە كرىنى ئەو مادانە و كرىنى
چارەسەر بۇ نەخۇشەكان و ھەزارانى تر خەرىكەن بەپىشكەشكردى
خزمەتگوزارى بۇ نەخۇش و بەندىگراوكان و وولاتانى دراوسى
ھەولەندەن يەكتر لاوازىكەن لەپىگەى بلاوكرىدەو ئەم مادانە لەلەى
بەرامبەر، دىگەنە ئەو راستەى ئەو وولاتانەى بەدەست كىشەى
ئالودىمبەنەو دەنالىن چەند گرفتايان ھەيە پىگەى سىياسىان چەند
لەرزۆكە.

كارىگەرى خواردنەو بەپى ئەو برەى تاك دەيخواتەو دەگۆرپىت

بەم جۆرەى خوارەو:

كارىگەرى كەم لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى كەمتر لە (۲۰) يەكە / ھەفتە مى كەمتر لە (۱۴) يەكە/ھەفتە
كارىگەرى مامناومندى لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى (۲۱-۵۰) يەكە / ھەفتە يەكدا مىينە برى (۱۵-۳۵) يەكە / ھەفتە يەكدا
كارىگەرى زۆر لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى زياتر لە (۵۰) يەكە / ھەفتە مى برى زياتر لە (۳۵) يەكە / ھەفتە

مەبەستمان لە يەكە جىيە؟

نزيكەى (۸) گرام ئەلكحول يەكسانە بە يەك يەكە لەم خشتە يەى

خوارەودا رېژەى سەدى ئەلكحول لە ھەندىك جۆرى مەشروبدا روون

كراوتەو لەگەل ئەوئى ھەريەكەيان چەند يەكەيان تىدايە:

جۆرى مەشروب	رېژەى سەدى ئەلكحول	يەكە
بىرە	۳%	۲ يەكە / پاپانت
بىرەى خەست	۵.۵%	۴ يەكە / پاپانت
سېدار	۴%	۳ يەكە / پاپانت
واين	۸-۱۰%	۷ يەكە / بوتلىك
شېرى، پۆرت، شېرمۆس	۱۳-۱۶%	۱۵ يەكە / بوتلىك
ويسكى، جن، فۆدگا، براننتى	۲۲%	۳۰ يەكە / بوتلىك



ئەوانەى مەى خۆرن پىش كەسانى تر دەمرن بەھۆى:

۱- توندوتىزى لەتوئىزىنە و مېەكدا لەئەمەرىكا ئامازە بەھە دمدات

(۲۴%) مردن دىگەرپتە و مەھە بۇ توندوتىزى.

۲- خۇكوشتن لەمەى خۇراندا شەش ھىندەى مەى نەخۇرانە.

۳- رووداوى رېوبان.

۴- ھەوكردنى جگەر و پەنكرىاس و سىيەكان.....

۵- نەخۇشپەكانى كۆنەندامى سوپان و مگو بەرزى ھشارى خوئىن

و پەتكە (جەلتە) ى دىماغ.

۶- بەدخۇراكى كەمى ھىتامىيەنەكان بەتاپبەتى كۆمەلەى ھىتامىن

بى.

۷- پەركەم كەلەنەنجامدا زۆرتىر تووشى بەركەوتىن دىبىت.

۸- ژمھراوى بوون بەھۆى خواردنەھەى بىركى زۆر مەى.

ئايندەى تاك:

ئەوانەى لەسەرمەتەى دىست پىكردىندان دىتوانن وازبەيىن و

نەگەرپنەھە سەرنەم كارە و ئايندىميان باشە، بەلام ئەو تاكەى ئەم

سىفەتانەى خوارمەھەى ھەبىت ئايندەى گەش نىيە:

۱- ئەوانەى تىكچوونى كەسىتپان ھەيە بەتاپبەتى كەسىتى دژە

كۆمەل.

۲- ئەوانەى لەرووى كۆمەلەيەتپەھە دابراون و بەتەنيا دىزىن.

۳- ئەوانەى سزادراون يان بەندىكروان بەتاوانى خواردنەھە.

۴- ئەوانەى بېكارن.

۵- ئەوانەى تووشى نەخۇشى ھاتوون بەھۇى ئەلكحولەۋە ۋەكو
نەخۇشى جگەر و ھەوكردى پەنكرىاس وسىيەكان.

خۇپاراستن؛

ھەمىشە دەلىين خۇپاراستن لەچارسەرکردن باشترە، بۇيە
ئەگەرتاك ھەر لەسەرمەتاۋە خۇى بپاريزيت زۆر باشترە چاگترە ۋەك
لەۋەى كەتووشى ئالوودەمبوون بىت، نىشانەكانى (ماكەكانى)
بەگارھىنانى تيا دەرېكەۋىت پاشان بەشۋىن چارسەردا بگەرىت.
لەۋىلايەتە پەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكا لەنىۋان سالانى (۱۹۲۰-۱۹۲۳)
ھەۋلىكى جديانە درا بۇ رېگرتن لەمەى خوادنەۋە و كۆمەلە
ياسايەكى توند دانرا بۇ سەرپىچى كەران، ئەنجامەكەى:
۱- ۲۰۰ كەس لەسىدارەدران.

۲- ۵۰۰.۰۰۰ (نىۋ مىليۇن) كەس بەندكران بەھۇى سەرپىچىەۋە.

۳- ھەلئەتەكە سەرنەكەۋت و رېگەدرايەۋە بەھاۋلاتيان بۇ سەر
لەنۋى مەستى!.

ئەم رېگە پېدانە لەسەر بنەماى سوودو زيان نەبوو واتە لەبەر
ئەۋە نەبوو كەمەى سوودى ھەيە بەلگو لەبەر ئەۋەى ھەلئەتەكە
سەرگەۋتنى بەدەست نەھىنا!.



ئەتەنەن گەرنەن رېڭەكانى خۇپاراستن و بەرەنگاربوونەو
ئازمار بىكەن بە:

- ۱- كەم كەرنەو بەرەم ھەنەن ئەلكول.
- ۲- كەم كەرنەو ھەنەن مەى لەدەرەو وولات و دانانى باجى
زور تاكو نرخی بەرز بېتەو كېنى لەتوانى زۆربەى كەسدا نەبىت.
۳- كەم كەرنەو رېژەى ئەلكول لەگىراوكاندا.
- ۴- دانانى چاودېرى تەندروستى لەكارگەكانى بەرەم ھەنەن
ئەلكول تاكو برى ئەلكول زىادەنە كرىت لەگىراوكاندا.
- ۵- ديارى كەرنى شوپنى فرۆشتن و دانانى كاتى ديارى كراو بۆ
فرۆشتن. كەبەكەوېتە شەووەو چۈنكە لەو كاتەدا بىرېكى زور
لەھەرزەكاران ناتوانن مال بەجېبەيلىن.
- ۶- بەرزكەرنەو تەمەنى ئەوانەى سەردانى بار و يانەكان
دەكەن لە (۸) سالىەو بۆ (۲۱) سالى.
- ۷- كەم كەرنەو رېكلام لەكەنەلەكانى راگەپاندەو
(تەلەفزیۆن، پوژنامەو گۇفارىكان...). پېچەوانەى ئەو نوبەناو
راگەپاندنى ھەلەمەتى وشياركەرنەو لەسەر زىانەكانى.
- ۸- نوسىنى ناگاداركەرنەو لەسەر سەرجەم بوتلەكان كەمەى
زىانبەخشە وەكو چۆن لەسەر پاكەتى جگەرە دمنوسرىت.
- ۹- كەم كەرنەو لېدانى ئەو ھەلىم و زنجىرانەى كەپالەوان
كەسكى مەى خۆرە و لەھەمان كاتدا تاكىكى نەمۇنەپپە و دىسۆزى
كەل و نىشتەمان و بەھا مەروفاپەتپەكانە!؟

۱۰- دمرکردنى ياساي گونجاو بۇ رېگرتن لەمەى خواردنەوہ يان دانانى رېوشوئىنى پېويست بۇ كەمکردنەوہى بەكارهينان.

۱۱- زيادکردنى رېنمايى و رۆشنپىرى تەندروستى لەمەر زيانەکانى ئەلكحول لەخوئىندنگە و زانکۆ و پەيمانگاندا.

۱۲- بايەخ دانى دمرونى و كۆمەلايەتى بەوخيزانانەى كەتاكىيان مەى خۆرە بۇ رېگرتن لەوہى ئەندامانى ترى خيزان فيرى بەكارهينانى مەى نەبن.

۱۳- كاريگەرکردنى رۆلى پياوانى ئاينى و كەسانى رۆشنپىر بۇ ھۆسيارکردنەوہى تاكەكانى كۆمەل لەرووى زيانەكانى خواردنەوہ لەسەر جەم روومكانەوہ..

۱۴- رېكخراومكانى گەشەپېدانى مەدەنى و سەنتەرەكانى گەنجان و خوئىندكاران و قوتابيان و رېكخراوہ كۆمەلايەتییەكان دمتوان رۆلى گەورە بگيرن لەرېگەى ھۆسيارکردنەوہى تاكەكانى كۆمەل و ھەولدان بۇ چارەسەرکردنى ئەو گرافتە كۆمەلايەتيانەى لەئەنجامى بەكارهينانەوہ دىكەونەوہ.

تېبىنى: زۆر گرنگە ھەموو تاكيك بزانيٹ لەھەر قۇناغايكى خواردنەوہدا بىٹ دمتوانىٹ بەسەرکەوتووى وازبىنيٹ ئەگەر مەبەستى وازھينان بىٹ و ئەو بۇ چونە ھەلەيەى لەنيوان خەلکىدا ھەيە (من تازە ئەلكحول تىكەل بەخوينم بوو! خوينم پيس بوو! بى خواردنەوہ ھەلناکەم! ئەگەرنەخۆمەوہ تىك دەچم!) ئەمانەو



گەلىك بۇچوونى ھەلەى تر گەزۇرچار يان ھەندىكچار دىمىنە
بەرىيەست لەوۋى تاك بەشويىن چارمىسەردا بگەرىت يان ھەندىكچار
تاك دىمىكاتە بىيانوو (پاساۋ) تاكو وازنەھىنىت. ھەندىك ھەرزىمكارى
بەسەزىمان بەشانازىيەۋە دەلىت مىن مەشروب تىكەلى خويىنم بوۋە
رېمىگە ئەم ۋەمەمە فرۇشيارمىكان فىرپان كرىدىت تاكو بېرىكى زىاتىر
بىكرىت ۋە رەۋاجى زىاتىر بىداتە كاسىيەگەيان.

پۇلىنىكردىنى مادەھۇشەبەرەكان:

زىاتىر لەشپوزىك ھەيە بۇ پۇلىنىكردىنى مادە ھۇشەبەرەكان رېمىگە
ئەمەى خوارمەۋە گونجاولتىرىنىان بىت:

۱- مادەھۇشەبەرە سىروشتىەكان: ۋىكو ئەۋ مادانەى لەرومكى قەنىب
ۋ خەشخاش ۋ كوكا ۋ قات دا ھەن.

۲- مادە ھۇشەبەرە نىمچە دروسىكراۋەكان (نىمچە
بەرەمەھىتىراۋەكان): ۋىكو مۇرفىن ۋ كوكاين ۋ كوداين.

۳- مادە ھۇشەبەرە دروسىكراۋەكان (بەرەمەھىتىراۋەكان): ۋىكو
ھالۇسۇنۇجىنەكان ۋ خەۋىنەرمىكان ۋ ئازارشىكىنەكان ۋ بەھەلمبەۋەكان.
بەپى مانوۋلى دەستىنىشانكرىن ۋ ئاماركرىن نەخۇشەيە
دىرونىەكان چاپى پىنچەم ئەم مادانە بۇ (۱۰) جۇر پۇلىن دىمىكات بەم
جۇرەى خوارمەۋە:

۱- يەشپويەكانى بەكارھىتىنانى ئەلكحول.

۲- يەشپويەكانى پەيۋىندار بە كافاين.

- ۳- پەشیویەکانی پەيومندار بە ھەشیش.
 - ۴- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادە ھەلومسەکان
 - ۵- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادە ھەلمژەکان.
 - ۶- پەشیویەکان پەيومندار بە ئەفیون.
 - ۷- پەشیویەکانی پەيومندار بە ھیورکەرەمەکان و خەوینەرەکان و دژمەلەرەکیەکان.
 - ۸- پەشیویەکانی پەيومندار بە جالاکەرەکان (ووزمبەخشەکان)
 - ۹- پەشیویەکانی پەيومندار بە توتن.
 - ۱۰- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادێکی تر – مژادێکی نەناسراو
- پەشیویەکانی نەبوونی پەيومندی بە مژادەو

ھۆکاری بەکارھێنان چیه؟

ھەموو کۆکین کەئەم مادانە زیانی زۆر و بکۆزیان لەسەر لایەنی تەندروستی و کۆمەڵایەتی و ئایینی و ئابوری تاک ھەیە. کەواتە بۆ بەکار دەھێنرێت؟

(۱) پەرورەدە خراپ و بێ ناگایی باوان لە منداڵەکانیان و نەبوونی کاتی پێویست بۆ ئاخوتن و بەئاگابوون لەکێشە و گرفتێ منداڵەکان بەتایبەتی تەمەنی ھەرزەکاری و پێنەدانی ھۆشیاری بە منداڵەکان لەمەر زیانەکانی ئەم مادانە و بێئاگابوون لەوێ ھاورپێتێ کێ دیکەن؟.



۲) پەرتەوازە بوونى خىزان بەھۋى جىابونەۋە، تەلاق، مردن.
لەھالەتى تەلاقدا ھەر يەككە لەباۋان بەرپرسيارىتيەكە دەخاتە
ئەستۈى ئەۋىتر يان ھەۋلەدەت دلى مندالەكە بۇ خۇى رابكىشىت
بەشىۋمىەكى ھەلە بەۋەى ھەلەكانى بۇ داپۋشىت و يان ھاندانى بۇ
ھەلەكردن ۋەك تۆلەيەك لەتاكى بەرامبەر.

۳) لاۋازى سىستىمى پەرومردە و فېركردن بەۋەى بابەتى پېۋىست
لەخۇناگرېت لەمەر كارىگەرى و زىانەكانى ئەم مادانە.

۴) لاساىى كردنەۋەى كەسانى گەۋرەتر كەپىشەنگن لەم كارەدا
باۋك، برا، ھاۋرپى خراپ. ھەندىكجار ھاندانىان لەلايەن ئەۋ كەسانە
بەشىۋەى ناراستەوخۇ ۋەك باس كردن لەتام وچۆرەكانى ئەم مادانە
كاميان باشە و كاميان خراپە، بەشىۋەى راستەوخۇ ۋەك
بەشدارپېكردىان لەبەكارەيناندا يان دەستخۇشى لېكردىان لەكاتى
بەكارەيناندا و ھەندىكجار فشارخستە سەريان بۇ بەكارەينان.

۵) خۇش گوزمرانى و نەزانىنى سەرەكردىن پاره و ئارمزۋوى
تافىكردنەۋە. بەتايبەتى ئەگەرتاك لەماۋمىەكى كورتدا گۆرپانكارى
ئابورى گەۋرەى بەسەردا ھاتبېت و بېئىكاگېت لەمەترسى ئەم مادانە.
۶) بۇچوونى ھەلە سەبارەت بەپەيۋەندى ئەم مادانە بەسىكسەۋە،
ھەندىك لەۋ باۋمەردان ئەم مادانە تۋانا و ئارمزۋوى سىكىسى زىاد
دەكات بەلام سەرچەم سەرچاۋە زانستىەكان كۆكن لەۋەى ئەم مادانە
كارىگەرى گەۋرەى ھەيە لەدابەزاندىنى تۋانا و ئارمزۋوى سىكىسى.

۷) بۇچۇنى ھەلە سەبارت بەپەيۈمەندى ئەم مادانە بەزىادىكردى
تواناى خويۇندىن و بىرگىردنەۋە دوور نىە كەسانىك ھەبىن بانگەشەى
ئەمە بىكەن و ھەندىك كەسىان كىرەبىتە نىچىرى ئەو تاۋانە
گەۋرەمىە و توشى ئالودەبۇن بىبن. ھەندىكجار خۇدى خىزان
رىخۇشكەرە بۇ ھاندانى يەككىك لىمەندامەكانى بۇ ئەم كارە كاتىك
فشارى زۇر دەخەنە سەر مىندالەكانىان بۇ بەدەستەينانى نەرى بەرز
و كەسانىكىش ھەن بانگەشەى كارىگەرى ئەم مادانە دەكەن لەسەر
توانانى بىرگىردنەۋە.

۸) مەرايكردى (رازىكردى) كەسانى تر بۇ تافىكرىدەۋە.
بەتاپبەتى ئەگەر تاكى بەرامبەر كەسىكى بەرپەرس بىت و بەكاربەرى
ئەو مادانە بىت و ھەرمۇوى لىبكات.

۹) بەكارھىنانەۋەى دەرمانەكە بۇ ماۋىيەكى دىرۇتر لەۋەى
پزىشك دەينوسىت.

۱۰) ھەندىكجار بەھۋى ھەلەى پزىشكەۋە كەبۇ ماۋىيەكى
دىرۇتر لەپىۋىست دەرمانەكە دەداتە نەخۇش.

۱۱) لاۋازى چاۋدېرى بەكارھىنانى ئەم مادانە لەلەيەن ۋەزارەتى
تەندروستى و بونى ئەم مادانە لەسەرچەم يان لەزۇربەى
دەرمانخانەكان و شوپنەكانى فرۇشتىنى دەرمان و زۇرجار پىدانىان
بەتاك بەبى رەچەتەى پزىشكى.

۱۲) بوۋنى پەشىۋىيە دەرۋىنەكان ۋەكو خەمۇكى و
سكىتۇفرىنيا و دلەراۋكى.



۱۳) راپگهياندىن، پيشاندىنى ئىمۇ كەسانە بەكەسىكى بەتواناۋ
بەھەلۈپىست، ھەندىكجار نىشاندىنى بەكارھېنانى ئىمۇ مادانە ۋەك
رېنگا چارمىيەك بۇ گىرەتەكان بەتايىبەتى گىرەتى سۆزدارى يان گىرەتە
ئابورىيەكان بەلام ھەموان كۆكىن لەۋى ئىمۇ مادانە جگە لەزىادكردن
ۋ ئالۋزكردنى گىرەتەكان ھىچيان ھې چارمىسەر ناكىرت.

۱۴) لاۋازى ھۆشيارى ئاپنى ۋ بېئىگايى لەھىرامى ئىمۇ مادانە ۋ
لاۋازى ۋىزارمى ئىمۇ ۋەقاف ۋ مامۇستايانى ئاپنى لەھۆشياركردنەۋى
تاكەكانى كۆمەل.

۱۵) بەتالى ۋ بېكارى ۋ نەزائىنى پىركردنەۋى كاتەكان بەشتى
بەسۋود.

۱۶) پەنابردنە بەر ئىمۇ مادانە لەكاتى بوۋنى ھشار ۋ كېشەى
كۆمەلەپەتى بەنومىدى رىزگاربوۋن لەكاتىكدا ھەمۋو كۆكىن ئىمۇ
مادانە گىرەتەكان ئالۋزتر دىمكات.

۱۷) لاۋازى دىزگاكان ۋ بەرھىراۋانى سىنۋور ۋ بوۋنى چەند
ۋولاتىكى دراۋسى كەھەموۋيان بەدىست گىرەتى ئالۋدىمبۈنەۋە دىنالىن
ۋ دۋور نىيە لەرپىگى دىزگا ۋ باندەكانىيانەۋە بەھىرمى يان نا ھىرمى
ھەۋلى بازار پەيداكردن بىدىن بۇ ژمەركانىيان. بىرمان نەچىت
بازىرگانى كىردن بەم مادانەۋە پەيۋەندى پتەۋى بەبارى سىياسى ۋ
ئاسايشى ۋولاتانەۋە ھەپە.

۱۸) ھەرزانى نىرخ ۋ بىئاسان بەدىستكەۋتن بەتايىبەتى لەناۋچە
سىنورىيەكان.

۱۹) بونی کریکاری بیانی لهوولتدا که به کار بهری ئەم مادانه بن
یان گەشتکردن و کارکردن لهو وولاتانهی بهدمست ئەم گرافتهوه
دەنالن ئەگەری بهکارهینان زیاتر دمکات.

هه‌ندیکجار به‌ی ئەوهی تاک به‌خۆی بزانی‌ت له‌لایه‌ن که‌سانی
ترموه به‌نه‌ینی ئالوده دمکری‌ت کاتی‌ک بۆ ماومیه‌ک یه‌کی‌ک یان زیاتر
له‌و مادانه‌ی بۆ دمکری‌ته ناو خواردن یان خواردنه‌وه و به‌ی ئەوهی
به‌خۆی بزانی‌ت ئالوده دمبی‌ت کاتی‌ک دمی‌ه‌و‌یت سه‌ردانی ئەو شوینه
نه‌کات یان خواردنی ئەو شوینه نه‌خوات نیشانه‌کانی لی‌گرتنه‌وه‌ی تیا
به‌دمدمکه‌و‌یت.

چاره‌سه‌ر :

چاره‌سه‌رکردنی که‌سی ئالودمبوو کاری‌کی ئاسان نیه‌ یه‌که‌م
له‌به‌رئه‌وه‌ی ئەم ئالودمبونە به‌نه‌ینی دمکری‌ت و زۆرجار تاک
نایه‌و‌یت وازبه‌ینی‌ت و له‌ژێر فشاری که‌سوکاریدا به‌م کاره
هه‌ل‌دمستی‌ت، دووهم ئەگەری گه‌راندنه‌وه بۆ ئالودمبوون ری‌زمیه‌کی
به‌رزه و به‌پێی جو‌ری ماده‌کان و ئاسانی به‌دمسته‌هاتن و هۆکاری
وازه‌ینانه‌که دمگۆری‌ت. بۆیه رمزانه‌ندی و باوم‌پ‌ی ته‌واوی تاک
به‌وازه‌ینان و خراپی و زیانه‌کانی ئالودمبوون زۆر گرنگه و به‌به‌ردی
بناغه‌ی چارمه‌ر داده‌نری‌ت.



چارەسەر بەسى قۇناغ دەكرىت:

۱- قۇناغى رزگار بوون (پاككردنهوه) لەزەهر او يبوون:

كە پزىشك رۇلى گەورەى تىادمگىرىت و لەپىگەى بەركارەينانى
هەندىك دەرمانەوه ئازار و نارەحەتەكانى لىگرتنەوه
كەمدەكرىتەوه و ھاوكارى تاك دەكرىت بۇ تىپەراندنى ئەو قۇناغە
بەسەر كەوتوووى. زۆر جار جەند رۇزىك بۇ ۲ ھەفتە دەخايەنىت.

۲- قۇناغى چارەسەرى دەرۋى و كۆمەلەتەى:

ئەم قۇناغە چارەسەرى دەرۋى تاك و رىنمايى خىزانى
دەكرىتەوه بۇ ھاوكارى تاكى ئالودەبوو، ھەولەمدىر تاك رابەپنىر
لەسەر

- چۆنىتى بىرپاردان.
- ھونەرى چارەسەرى كىشە.
- بەرپەنگار بونەوهى فشارەكانى ژيان.
- ھونەرى خۇخاوكردنەوه و نوستنى دروست.
- دروستكردىنى پەيومندى نوئ و مائاوايى لەپەيومندىە كۆنە
زىانبەخشەكان.

- چارەسەر كرىدى ھۆكار و پائەنەرى سەرمكى بۇ ئالودەبوون.
- رابەينانى تاك لەسەر چالاكى كۆمەلەتى و گەراندنەوهى بۇ ناو
كۆمەل.

- و مرزىكردى بۇ گەراندنەوهى تواناى جەستەيى تاك.
- لەپروسةى چارەسەردا پىويستمان بەشوپنىكى نارام و سەلامەت
و پالېشتى دەرۋى و خىزانى ھەيە.

۲- قۇناغى راھىنانەۋە و چاودىرى دواتر:

ئەم قۇناغەش دىكرىت بەسى ھەنگاۋەۋە:

ھەنگاۋى يەكەم:

ھەنگاۋى راھىنانەۋەى كىردارى: ئامانچ لەم ھەنگاۋە گەراندنەۋەى
تواناى تاكە لەبۋارى كار و بېشەكەيدا و چارمىسەركردنى ئەو
رېگىرئانەيە كەئاستەنگن لەبەرەمبەر گەراندنەۋەى.

ھەنگاۋى دوۋەم:

ھەنگاۋى راھىنانەۋەى كۆمەلەيەتى: ئامانچ لەم قۇناغە
گەراندنەۋەى تاكە بۇ ناو خىزان و كۆمەلگە و پتەۋكردنى
پەيۋەندىيەكى دروستە لەنىۋان تاك و دەۋرۋبەر، بۇ گەراندنەۋەى
مەمانە و باۋمۇ بۇ تاكى ئالۋەمبۋو.

ھەنگاۋى سىيەم:

ھەنگاۋى پاراستن لەنوشست: مەبەست لەم قۇناغە چاودىرى و
بەئناگابوۋنە لەتاك نەك بگەرئىتەۋە سەرھەمان رەفتارى پېشۋى و
لەكاتى ئەم حالەتەدا خىرا چارمىسەرى پېۋىستى بۆيكرىت.

لېرەدا زۆر گىرنگە ۋەلامى دوو پىرسىار بەدەينەۋە،

يەكەمىيان باۋان (ئەندامانى خىزان) چۆن سىفەتەكانى يەكەك

بىناسنەۋە كەئالۋەمبۋو؟

دوۋەمىيان ئەرك و رۆلى باۋان (ئەندامانى خىزان) چىيە

لەرئىگرتن لەبەكارەيئانى مادەى ھۆشبەر؟



بۇ ۋەلامى پىرسىياري يەگەم دەتوانىن ئەم چەند خالەرىزبەند
بىكەين:

۱- گۇرپانكارى چاومرواننەگراۋ لەرپەفتارى تاكدا بەلاى نەرىنىدا.
۲- شىپىزمىيى و دابىران لەكار و خويندنگە و پشتگوپخستنى
كارمگان.

۳- گرفت لەرىكخستنى كات و نەبونی خستى كار و چالاكى و
نارونى لەكاتهكانى ھەستان و دانىشتن و چۈنەدمرومە و ھاتنەومەدا.
۴- كەمبونەۋەي پەلەبەپەلى نارمىزوۋى خوارىن.

۵- بونى ئاسەۋارى دىمرى لەسەر جەستە و بونى سرنج و
ھەندىك پىۋىستى تر لەزورەكەيدا و زۇرجار ھەولدمەدات پۇشاكى
قول كورت لەبەر نەكات تاكو شوپنى دىمرى لىدانەكان بەدمرنەكەون.
۶- زۇرجوونە دىمرە ھەمال و لەكاتى گوماناۋىدا.

۷- كەمبونەۋەي تواناى بىرھەمەپىنان لەبۋارى كار پان خويندن.
۸- دوور كەوتنەۋە لەھاورى كۆنەكانى بەبىيانوى بى پاساۋ و
پەيداكرىنى ھاورى نوئ كەھاۋشپۋەي خۋى بن.

۹- ھىنانەۋەي بىيانوى جۇراۋجۇر بۇ بەدەستەپىنانى پارە و
ھەندىكجار دەستىردن بۇ پارەي كەسانى تر بەبى ئاگاپى ئەوان.
۱۰- دانپىدانانى راستەوخۇ پان ناراستەوخۇ بەبەكارھىنان.

سەبارەت بەپىرسىياري دوۋەم راستە بەپىنگاربونەۋە و رىگرتن
ئەركى ھەموانە و كۆمەلىكى زۇر لەومزارمەكانى حكومت
پەيومندارن بەم كىشەپەۋە بەلام ھەمىشە رۆلى خىزان كارىگەرى

گەرەمى ھەمە و دىتوانىن بەھەمان شىۋەى وەلامى پىرسىارى يەكەم
ھەندىك راسىتى بنوسىن:

۱- ھەستانى باوان بەرۋلى خۇيان وەك دايەك و باوك نەك وەك
دوو كەسى بالادەست كەندال نەتوانىت پىرسىار و نەئىنىەكانى
ژيانىان بۇ باس بىكات.

۲- بايەخدان بەندالەكانىان و ھاوەلى كردنىان بۇ گەشت و
سەردانەكان.

۳- ناسىنى ھاوەلى مىندالەكانىان لەرى ئەوەى سەردان ھەبىت
لەئىۋانىان و پەيۋەندىەكان لەپەيۋەندى دوو كەسەوە بۇ پەيۋەندى
دوو خىزان بالا بىكرىت تاكو بزانن مىندالەكانىان ھاوەلى چ جۈرە
كەسىك دىكەن.

۴- پىدانى زانىارى لەمەر زىانەكانى مادەھۋشەرمكان و مەترسىە
تەندروستى و كۆمەلەپەتى و ياساپىەكانى بەكارھىنان.

۵- بايەخدان و ھاندانى لاپەنى رۇخى مىندالەكانىان.

۶- ئاگادار كىرنەوەى مىندالەكانىان لەو شىۋازانەى بازىرگانەكانى
مادەھۋشەرمكان بەكارپىدىنن بۇ بايەخدان و رەۋاجدان بەكارمىكان و
پاستىرەندەوەى بۇچوونە ھەلەكان سەبارەت بەمادەى ھۋشەرم.

۷- لەپىگەى چىرۋك و گىرانەوەى بەسەراھاتنى ئالودەبوان ھەر
لەمىندالەپەوە ئەم مادانەى لا قىزمەوون بىكرىت.

۸- زۆر گىرگە باوان و ئەندامانى خىزان خۇيان بەكاربەر و
ئالودەى مادەى ھۋشەرم نەبن.

۹- كەمكردنەۋەي پەيۋەندى لەگەل ئەو كەس و خىزانانەي
بەكاربەرى مادەھۇشبەرن و مەترسى ئەوميان ھەيە كارىگەريان
ھەبىت لەسەر مندالەكانت.

۱۰- ھەولدان بۇ بەرزكردنەۋەي ئاستى ھۇشيارى ئەندامانى
خىزان لەرپىگەي بەرنامەكانى تەلەفزيۇن و بلاۋكراۋەكان (پۇستەر و
نامىلكە و كىتەب)

ئىسلام چۆن چارەسەرى دەكات؟
وہك ناشكرايە ئاينى پىرۋى ئىسلام دوو سەرچاۋەي گىرنگى
ھەيە بۇ ياسادانان سەرچاۋەي يەكەم قورئانە و دوۋەمىش
فەرمودەكانى پېغەمبەرە. (درودى خۋاى لەسەر بىت)
قورئان زۆر بەشىۋمىيەكى جوان و وورد باس لەچۆنىتى
چارەسەركردنى ئەم گىرغە دەكات بۇ ئەم مەبەستەش ھەنگاۋەكانى
وازەيئان دەكات بەجۋار قۇئاغەۋە.

قۇئاغى يەكەم:

لەرئى پېشەنگى باشەۋە و بەبى ئەۋەي راستەوخۇ لەكرۆكى
بابەتەكە بدات بۇيە دەفەرمۇئ ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة
حسنه﴾ (الاحزاب ۲۱)

ئاشكراشە كەپېغەمبەرى خوا مەي نەخواردۇتەۋە و ھەزى
بەبەكارەيئانى نەكردوۋە. لېرەدا قورئان راستىيەكى زانستى گىرنگ



دهخاته روو ئه ویش شوین که و تنی کهسانی پیشهنگه واته لاسایی کردنه وهی کهسانی تر له کاتیکیدا نه و کهسمت بهدل بیت. بۆیه پیغه مبهری خوا (درودی خوی له سمر بیت) دمکاته پیشهنگ و داوا له موسولمانان دمکات چاو له و بکهن له رفعتارمکانیاندا. دیاره تهنه بهم ههنگاوه کهسانیک هه و ازدینن له کاتیکیدا دمبینن پیشهنگه کهیان ناخواته وه.

بۆیه دوزگا بهرپر سهکان دهتوانن پشت به و کهسانه ببهستن که له کۆمه لگه دا پیگه یهکی دروست و ناوبانگیان هه یه (که سایه تی نایینی، هونه رمه ندان، رۆشنیران، سیاسه تمه داران) که به کار بهری نه و مادانه نین بۆ بانگه شه کردن و بهرمنگاری بوونه وهی نه م مادانه. تاکو وهک پیشهنگیکی سه رکه ته و کهسانی تر لاسایی بکه نه وه.

قۇناغى دووه م:

﴿وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ (سورة البقرة ٢١٩)
 لێره قورئان باس له زیانی خواردنه وه دمکات و له هه مان کاتدا ده ئیت برێک سودیشی هه یه به لام زیانه گانی له سوودمکانی زیاتره، نه مه په یامیکه بۆ نه وانه ی دمیانه ویت و ازبێنن هه ر به م قۇناغه برێکی باش له وانه ی په یامی قورئانی تێد مگه ن و ازبێنن خۆیان له زیانه گانی دمپاریزن. لێره دا خوی میهرمبان و وشه ی (اثم) به کار دینیت نه ک (ضرر) چونکه زیانه گانی نه لکه حول ته نها



جەستەيى نىيە بەلگە زىيانى جەستەيى و دەرونى و كۆمەلەيەتى و
مادى ھەيە و سەرپىچىيە لەفرمانى خەي مېھرىبان.....
لەم قۇناغەدا رۆلى گەورەي و مزارەتى تەندروستى و
كارمەندەكانى بەدەردەكەون لە رۆى كۆرە سىمىنار و بەرنامەي
تەندروستى سەبارەت بە زىانەكانى ئەم مادانە لەرووى
تەندروستەيەو.

ھەرومە رۆلى و مزارەتى كاروبارى كۆمەلەيەتى و رېكخراوەكانى
گەشەپەندانى مەدەنى لەم قۇناغەدا زۆر گرنگە بۆ باسكردن لە زىانە
كۆمەلەيەتى و نابوورى و كەسپتەيەكان.
ھەرومە رۆلى و مزارەتى ناخۆ و دەزگا ئەمنىيەكان و مزارەتى داد
بۆ ھۆشياركردنەوئى تاكەكان سەبارەت بە زىان و سزا ياسايبەكانى
بەكارھەيئەتى ئەم مژدانە.

قۇناغى سېيەم:

لېرمەدا بازەكە لەسەر موسولمان تەسك دەكاتەو لەئايەتى (٤٢)
سورەتى (النساء) دا دەفەرموئ ﴿لاتقربوا الصلاة وانتم سكرى حتى
تعلموا ما تقولون﴾.

لەھەمان سورەتدا ئايەتى (١٠٣) دەفەرموئ ﴿ان الصلاة كانت
على المؤمنين كتابا موقوتا﴾

بۆيە تاكى بىروادار بواری خواردنەوئى زۆر تەسك دەبیتەو
چونكە لەرۆژێكدا پێنج جار نوێژ دەكات و دەبیت نوێژمەكان لەكاتى



خۇيدا بىكات و واباشترە بەكۆمەن بىكات و بەلكو بۇ ھەندىك
ھەردىبىت بەكۆمەن بىكات، كەواتە ئەو كاتە نامىنىتەوۋە بۇ تاك تاكو
بىخواتەوۋە.

بۇيە (ئىمامى عومەر) دەست بەرزىمكاتەوۋە بۇ پەرۋەردگار و
دەلىت:

خوايە گيان سەبارەت بەخواردنەوۋە رېنمايىپەكى ئاشكرامان
بىكەيت.

زۆر گرنگە لەم قۇناغەدا شوپن و كاتى فرۇشتىنى ئەم مژادانە
سنورداربىرىت (بەتايىبەتى ئەلكحول چۈنكە بە ئاشكرا
بەكاردەھىنرىت و رېگرى ياساى نىيە) ئەمەش دەبىتە رېگرى باش
لەبەردەم ھەندىك ھەرزىمكادا.

قۇناغى جوارەم:

﴿يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس
من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون﴾. (المائدة: ٩٠).

لەم قۇناغەدا بەئاشكرا باس لەھەرامى خواردنەوۋە دىمكات
ھاۋشانى دىمكات لەگەن قۇمار و بت پەرستى و زارىبازى.

ئەمەش رافەى ئەو دوو ئايەتەى سەرھومىيە بەپشت بەستىن
بەتەفسىرى ئاسانى مامۇستا (بورھان محمد ئەمىن) ئەى ئەوانەى
كەباۋەرتان ھىناۋە دىئىابىن كەغەرەق و قۇمار و گۆشتى مالاتى
سەربراۋ بۇ غەپرى خوا لەو شوپنانەى كەخەلك بەپىرۋزى دانائە



نەك ئىسلام، بۇرچ و ھەلال و ھەرام زانین بەھۆی ھەلەدانى زارمۇ
ئەمانە ھەر پېسەن و لەكارو كىردەھى شەپتانن، كەواتە ئۆمەش
خۇتانی لى دووربگرن و خۇتانی لى بېارېزن، بۇ ئەھدى سەرھەزى و
بەختەھەرى بەدەست بېنن).

بۆگەشتن بەم قۇناغە (۱۵) سالى خايناند تاويك لەپىگە
پېشەنگى نەمەپىيەھە كەپىغەمبەرە (درودى خۇاى لەسەر بېت)
تاويك لەرى بىلاو كىردەھى زانىارى لەسەر زىانەكانى خواردەھە و
تاويكى تر بەمناگاھىنان لەنەشپاوى ئەم كارە لەكاتى نەزىك
نۆز كىردندا و نەزىك نەبۇنەھە لەنۆز بەمەستى و لەدوا قۇناغدا
پىگىرى تەواومى.

سەبارت بەسەرچاھى دووھ كەفەر مودەكانى پېغەمبەرە
(درودى خۇاى لەسەر بېت) ئەم چەند فەر مودەپە دەخەپنە روو:
• پېغەمبەرى ئازىز دەفەر موى: " كل مسكر خمر، و كل مسكر
حرام " (أبو داود وأحمد).

واتە ھەمۇو مەستەرىك مەپە و ھەمۇو مەستكەرىك ھەرامە.
• ھەرومەھە لەفەر مودەپەكى تر دا دەلى: " لعن الله الخمر شاربها
وساقياها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها
والمحمولة إليه " (أبو داود) واتە خۇا (نەفەرتى) لەنەھەتى كىردوھە
لەمەھى، لەھەدى دەپخواتەھە و ئەھەدى دەپگىرىت و ئەھەدى دەپفەرۇشەيت
و ئەھەدى دەپگىرىت و ئەھەدى دەپگوشەيت (واتە دروستى دەمكات) و
ئەھەدى دەپگىرەتە خۇا (واتە لەكۇگادا ھەئەدەگىرىت) و ئەھەدى ھەلى

دەمگىر ئىت (واتە دىگۈن ئىتەۋە لەشۈن ئىكەۋە بۇ شوپۇن ئىكى تر) و
ئەۋمىشى بۇ دىمىر ئىت.

بەم فەرمۇدەمىيە (ئەۋدود) دىمىر كەۋى كەئىسلام تاكو چ
ئاستىك دۇ ئەم كارە قىزەۋنەيە و لەئەنت لەسەر جەم ئەۋ كەسانە
دەمكات لەھەر ئاستىدا يان قۇناغىكىدا ھاۋكارى دەكەن بۇ بەئەنجام
گەياندنى ئەم كارە.

ئەگەر جارىكى تر بگەرپىنەۋە بۇ ئايەتەكەي پىشوو دىمىن
ھەردوۋ جار كەباسى مەي دىمىر ئىت لەگەن قوماردا ناۋى دىمىر ئىت و
لەجارى دوۋەمدا ھاۋشان دىمىر ئىت لەگەن قومار و بت پەرسىتى و زار
بازى (ھەلدانى زار).

• لەفەرمۇدەمىيەكى تردا مەي مەخۇرمۇە چۈنكە كلىكىلى ھەموو
شەرىكە "لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر" (ابن ماجه و
الحاكم).

• لەفەرمۇدەمىيەكى تردا باس لەۋە دەمكات ئەگەر يەككى مەي
بىخواتەۋە و مەست بىيىت ھەتا چل رۇژ نوپۇزى قىبول نابىت و ئەگەر
بىمىر ئىت دەجىتە دۇزەخەۋە، ئەگەر تەۋبە بىكات خوا لىي خۇش
دەبىت، ھەتا سىچار ئەمە دەئىتەۋە و لەجارى چوارەمدا دەئىت
ئەگەر گەرايەۋە سەر خواردنەۋە ئەۋە مافى خوايە بىخاتە دۇزەخ و لە
گوشراۋى ئەھلى ناگر خواردنەۋەى بداتى.

"من شرب الخمر وسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحا، وإن
مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرى فسكر لم



تقبل له صلاة أربعين صباحا، فإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرب فسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحا، فإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد كان حقا على الله أن يسقيه من ردة الخبال يوم القيامة". قالوا: يا رسول الله، وما ردة الخبال؟ قال: "عصاة أهل النار" (أبو داود عن ابن عباس: كتاب الأشربة، باب النهي عن السكر (٣٦٨٠)، والترمذي (٨٦٢) وقال: هذا حديث حسن. وابن ماجه (٢٣٧٧)، والدارمي (٢٠٩١)، وأحمد (٦٦٤٤)، والحاكم (٧٢٣٢).

• كاتيك هاوهليك لتي دمهرسييت وهك دمرمان بهكاربهينرييت پيى دمهرمويت (نهوه نهخوشيه نهك دمرمان) "إنها داء، وليست بدواء" (احمد)

• لهفهرموودميهكى تردا وهك بهسهرهاتيك باس له نومتهكانى پيشتر دمكات كاتيكك پياوچاككك ئافرمتيكى لهشفروش دهميهويت فريوى بدات بانگى دمكات بو مالهكهى به ناوى كارى چاكهوه بهلام كه دهچيته ژوورموه دمرگاكاني لهسهر دادمخات پيى دهلييت دمبييت يهكيك لهم سى كاره بكهيت خواردنهوى مهى، كارى سهرجيى لهگهلم، يان كوشتنى ئهم منداله، نهويش بريارى خواردنهوهكه دمدات بهلام هيئنده دمخواتهوه تا مهست دمبييت دواتر ناگاي لهخوى نابييت زيناكهش دمكات و پاشان مندالهكهش دمكوژييت.

فعن عثمان بن عفان، عن النبي أنه قال: "اجتنبوا الخمر؛ فإنها أمّ الخبائث، إنه كان رجلٌ ممن خلا قبلكم تغبّد، فعلقته (١٢) امرأة

غوية، فأرسلت إليه جاريتهما، فقالت له: إنا ندعوك للشهادة. فأتطلق مع جاريتهما، فطفقت كلما دخل بابا أغلقته دونه، حتى أفضى إلى امرأة وضيئة عندها غلام وباطية) خمر، فقالت: إني والله ما دعوتك للشهادة، ولكن دعوتك لتقع علي، أو تشرب من هذه الخمرة كاسا، أو تقتل هذا الغلام. قال: فاسقيني من هذا الخمر كاسا. فسقته كاسا، قال: زيدوني. فلم يرم حتى وقع عليها، وقتل النفس، فاجتنبوا الخمر؛ فإنها والله لا يجتمع الإيمان وإدمان الخمر إلا ليوشك أن يخرج أحدهما صاحبة (النسائي)

• له فرموده کی تردا دهمرموئت نهو هی بره زورمه کی مهستت بکات که مه که شی حرامه " ما اسکر کثیره، فقليله حرام " (سنن أبي داود، رقم: ۳۶۸۱).

• له فرموده کی تردا زور به جوانی روونی دمکاته وه که مهی له پینج شت دروست دمکرتت و حرامه نهو پینج شتهش (تری و خورما و ههنگوین و گنم و جو) په (بوخاری ۴۶۱۹)

سمعت عمر - رضي الله عنه - على منبر النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: "أما بعد، أيها الناس، إنه نزل تحريم الخمر، وهي من خمسة: من العنب، والتمر، والعسل، والحنطة، والشعير، والخمر ما خامر العقل"؛ (صحيح البخاري، رقم: ۴۶۱).

• کاتیك هاوه ئیک لی دهرسیئت که له شوپنیکی سارد گار دمکهن و به هوئی نه م گیراومه وه دموانن کاری قورس بکهن، پیغه مبهر (د.خ) نیی ده ئیت نایا مهست دمکات؟ ووتی: به ئی،



پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ پيى فەرموو كەواته لىي دوور كەونهوه، هاوه لىكه
 پيى ده لىت: به لام خه لىكى وازى لىناهيىن، پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ پيى
 فەرموو: نه گهر وازى لىناهيىن بجه نكن له گه لىان. " عن ديلم
 الحميري أنه قال: سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقلت: يا
 رسول الله، إنا بأرض باردة نعالج فيها عملاً شديداً، وإنا نتخذ شرابنا
 من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا وعلى برد بلادنا، قال: هل
 يسكر؟ قلت: نعم، قال: فاجتنبوه، قال: قلت: فإن الناس غير تاركيه،
 قال: فإن لم يتركوه، فقاتلوهم، (سنن أبي داود، رقم: ٣٦٨٣، صححه
 الألباني).

ههرومها له قوژناغى مهككه دا كههيشتا خواردنهوى مهى حهرام
 نه كرابوو له قوژناندا له ريزى رزقى باشدا ناوى نابات بويه له سورهمتى
 (النحل) دا نايهتى (٦٧) دمفهرموئيت: ﴿ومن ثمرات التخيّل والأعناب
 تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً...﴾.

له بهر و بوومى خورما و ترى دهستان دهكهوئيت مهستى و رزقى
 باش واته مهست بوون به رزقى باش و كارى باش ناوبه نراوه.

خۇكۇزى (خۇكۇشتىن)

پەقتارى خۇكۇشتىن دەكرىت بە پىنچ ئاست:

۱- بىرى خۇكۇشتىن: تاك بەشىۋىمىيەكى راستەوخۇ يان
ناراستەوخۇ بىر لەۋە دەكاتەۋە كەخۇى بكوژىت بەلام پەقتارى
خۇكۇشتىنى نىيە.

۲- ھەرەشە كىردىن بەخۇكۇشتىن: لەپىگەى قسەكىردىن يان
نوسىنەۋە ھەرمشەى خۇكۇشتىن دەكات بەلام بەكىردەۋە ھىچ ناكات.

۳- پەقتارى خۇكۇزى: ھەلدەستىت بەھەندىك پەقتار دىئىايە
نابىتە ھۇى مردىن ومگو خواردنى بىرىك دەرمان كەزىاترە لەبرى
چارمىسەر بەلام ناگاتە ئاستى خۇكۇشتىن.

۴- ھەۋلى خۇكۇشتىن: زىيان بەخۇى دەگەپەنىت دەشىت بىيتە
ھۇى بىرىنى بچوك يان گەۋرە. ومگو بىرىنداركىردىن چەند شۇيىنىكى
خۇى.

۵- خۇكۇشتىنى تەۋاۋەتى: كەسەكە بەتەۋاۋى كۆتاپى بەزىانى
خۇى دىئىت بەھەر پىگەپەك بىت سوتان، دەرمان خواردن،
بەكارھىنانى دەمانچە، خۇخستە خوارمۇە لەشۇيىكى بەرز... ھتد.

گەمەى خۇكۇشتىن: ھەلدەستىت بەخواردنى بىرىك دەرمان
كەدەكاتە ئاستى بكوژى بەلام دىئىايە يەكىك فرىاي دەكەۋىت پىش
نەۋەى بمرىت، نەگەر كەسىك فرىاي نەكەۋىت دەبىتە ھۇى مردن.



خۇكوشتنى دريژر خايەن: برىتييه لەخۇكوشتن لەرپىگەى
بەكارهينانى مەى و جگەرە كيشان و ئالوودمبوون بەبەكارهينانى
دەرمان.

خۇكوشتنى بەكۆمەل: لەم حالەتەدا كۆمەلە كەسپك پىكەو
هەلەستىن بەخۇكوشتن وەكو ئەو ھۆزە ئۇغەندىيەى لەسەر
مەزھەبى كاسۆلىك بوون لەرپىگەى قەشە (جۆزىف كىبۆتبىرد) واين
دەزانى لەبەروارى (۱۹۹۹/۱۲/۳۱) قىامەت ھەلەسپىت واپۆيىست دەكات
خۇيان ئامادە بگەن بۆ بەھەشت. لەمارسى (۲۰۰۰) دا ھەمان گروپ
(۵۳۰) جەستەى مردويان لەپەككەى لەكەنىسەكانى (كانونجو)
دۆزارىو و پاشان گۆرى بەكۆمەلەى تر دۆزارىو و تاكو زمارەيان
گەيشتە زياتر لە (۱۰۰۰) خۇكوژ.
لەسالى (۱۹۷۸) دا لەشوپن كەوتوانى (جىم جونز) (۹۱۸) كەسيان
خۇيان كوشت بەمادەى سيانىد.

ھۆكارە ترسناكەكانى خۇكوشتن:

بىگومان ئەگەرى خۇكوشتن لەپەككەو بۆ پەككىكى تر جىاوازى
ھەيە و كۆمەلەك ھۆكار ھەن ئەگەرى ئەم ترسناكەيە زىادەيان كەم
دەكەن، گرنگترينيان برىتييه لە:

۱- پەگەز: ھەولەى خۇكوشتن لەمىينەدا زياترە وەك لەنيرىنە
بەرپژەى سى ھىندە، خۇكوشتنى تەواوەتى لەنيرىنەدا زياترە وەك
لەمىينە بەرپژەى چوار ھىندە.

۲- تەمەن: لەھەمووتەمەنىڭدا پروودمات، ھەرزەكارى و سەرمتاي لاۋىتى ترسناكتىن قۇناغن، ھەرومھا لەدواى تەمەنى (۱۵سالى) ئەگەرى خۇكوشتن زۇر زياد دەكات بەتايبەتى لەو پىرانەى كەبەتەنيا دەژىن ونەخۇشى درىژخايەنيان ھەيە و لەپاردووى خۇيان رازى نىن و ئومىديان بەئايىندە نەماو.

۳- ئايىن: گومانى تىدا نىيە سەرچەم ئايىنەكان پەيامى ژيانيان پىيە و دژى خۇكوشتنن بەپىي ئايىنى ھندۇسىيەكان ئەووى دەمرىت تەنھا لاشەيە، گيان نامرىت.

لەتەوراتدا باس لەو دەكات كەخوا مرۇقى ئازاد كىردو ھەئەئىزاردن لەنىوان خواردنى بەرى درەختى نەمرى و بەرى درەختى زانىارى بۇ زانىنى چاكە وخرپە لەگەئىدا مردن و بەرپىسارىتى مرۇقىش زانىارى ھەئىزارد.

لەمەسىحىيەتدا باس لەو دەكات كەھەئىزاردنى ئەم درەختە ھەرمەكى نەبوو، بەلكو پىويستىيەكى بابەتيانە بوو چونكە مرۇق پىويستى بەئازادىيە و نازادىش ئەگەرى گوناھ كىردن دروست دەكات وگوناھ كىردنىش بنەمايە بۇ مردن بۆيە دەبىت مرۇق كار بكات بۆلەناو بىردنى گوناھەكانى لەرپىگەى لەناوبىردنى مردنەو.

لەئىسلامدا باس لەحەتمىيەتى مردن دەكات و ھەموو نەفسىك دەبىت بىررىت ھەموو مردنىك بەفرمانى پەرومردگار و خۇكوشتنىش گوناھىكى گەورمىيە. لەقورئاندا لەسورمى (النساء، ۲۹) (ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا) واتە خۇتان مەكوژن خوا بەبەزمىيە بەرامبەرتان.



بەيپى ئەو سەرژمىرىيەنى كەدوركايم تۆمارى كىردوون پىژەنى
خۇكۇشتىن لەكاسۇلىك دا كەمترە وەك لەپىرۇتستانىت بۆنمۇنە:
پىژەنى خۇكۇشتىن لەنىتالىيادا (۱,۷ كەس) , لەنىرلەندا (۲,۳ كەس)
لەنىسپانىيا (۵,۹ كەس) بۇ ھەر (۱۰۰,۰۰۰ كەس) لەم وولاتانەدا
مەزھەبى كاسۇلىك بالادىستە. لەسۇيد پىژەنى خۇكۇشتىن (۱۷,۸
كەس) , لەفەرمىنسا (۱۵,۸ كەس) لەدانىمارك (۲۳,۲ كەس) ە بۇ ھەر
(۱۰۰,۰۰۰ كەس) لەم وولاتانەدا مەزھەبى پىرۇتستانىت بالادىستە ھۇى
ئەمەش دىگەرىنىتەو بۇ ئەو ھى مەزھەبى پىرۇتستانىت تارادىيەكى
زىاتىر پىگە بەئازادى تاك و ھىكر دىمات. ھەندىكى تر ھۇكارمەكى
دىگەرىنىتەو بۇ بوونى ھالەتى دانپىدانانى گوناھ كىردن لاي
كاسۇلىك كەوا لەتاك دىمات تارادىيەكى كەمتر ھەست بەگوناھ بىكات.
ئەو ھى تىببىنى دىكرىت لەنىوان بىرواداراندا كەمترە وەك لەپى
بىروايان.

خىستەى رېژەى خۆكۈشتىن لە ھەندىك وولات بۆ ھەر (۱۰۰,۰۰۰) ھاولاتى بەپىي رېكخراوى تەندروستى جىھانى.

ولات	نېر	مى	كۆى سال	گىشتى
۱ لىتوانيا	۵۵,۹	۹,۱	۲۰,۷	۲۰۰۸
۲ روسيا	۶۱,۲	۱۰,۲	۲۵,۱	۲۰۰۳
۳ كازاخستان	۵۱,۰	۸,۹	۲۹,۲	۲۰۰۳
۴ ژاپۇن	۲۵,۶	۱۲,۸	۲۴	۲۰۰۴
۵ كورىي باشور	۲۲,۵	۱۵,۰	۲۳,۸	۲۰۰۴
۶ ئۆكرانيا	۴۳,۰	۷,۲	۲۳,۸	۲۰۰۴
۷ فىنلەندا	۳۱,۷	۹,۴	۲۰,۲	۲۰۰۴
۸ فىنرمنسا	۲۷,۵	۹,۱	۱۸,۰	۲۰۰۳
۹ سويسرا	۲۳,۷	۱۱,۲	۱۷,۴	۲۰۰۴
۱۰ ئۆرگواى	۲۴,۵	۶,۴	۱۵,۱	۲۰۰۱
۱۱ كوبا	۲۰,۲	۶,۶	۱۳,۵	۲۰۰۴
۱۲ سويد	۱۹,۵	۷,۱	۱۳,۲	۲۰۰۲
۱۳ ئەلمانيا	۱۹,۷	۶,۶	۱۳,۰	۲۰۰۴
۱۴ كەنەدا	۱۸,۲	۵,۰	۱۱,۶	۲۰۰۲
۱۵ نەرجمەنتىن	۱۴,۱	۲,۵	۸,۷	۲۰۰۳



خستەى ھەندىك وولاتى عەرمب رىژەى خۆكۈشتىن بۇ ھەر

(۱۰۰,۰۰۰) ھاولاتى بۇ سالى (۲۰۱۶)

رژە بۇ ھەر ۱۰۰,۰۰۰ ھاولاتى	ولات
۱۷,۲	سودان
۱۶,۹	سومال
۵,۳	مەغرىب
۴,۶	قەتەر
۳,۷	يەمەن
۲,۳	ئىمارات
۲,۹	مۇرىتانىيا
۲,۴	تونىس
۲	ئۇردون
۱,۹	جەزانىر
۱,۸	لىبىيا
۱,۷	مىسر ھەروھا عىراق
۱	مىرنشىنى عومان
۰,۴	مىرنشىنى سەودىيە

بەپپى ئامارەكانى كوردستان رىكخراوى پەكىتى پىاوان ئامازە بە
خۆكۈشتىنى (۲۰۷) نىرىنە دىكات لەماوۋى (۵) سالدئا واتە نىزىكەى
سالى (۶۱) كەس، ئامارەكانى بەرىۋەبەرايەتى گشتى
بەرمىنگاربوونەۋەى توندوتىزى دۇى ژنان لەدوا راپۆرتى سالانەپدا

تاييەت بە نامار و كاروچالاكيەكاندا ئەم داتايانە دەخاتە روو سالى
۲۰۱۵ (۶۴) حالەتى خۇكوشتن، سالى ۲۰۱۶ (۷۴) حالەتى خۇكوشتن.

۴- بارى خىزانى: لەتاكى رەبەندا زياترە وەك لەخاومەن خىزان
بەدوو ھېندە و لەژن و پياوى تەلاق دراودا زياترە وەك لەرەبەن.

۵- وەرزی سال: زۆربەى حالەتەكانى خۇكوشتن لەوهرزى بەھاردا
پروودەمەن، لەلایەكى ترموہ نەبوونى تيشكى خۆر دەببەتە ھۆى
خەمۆكى و ئەگەرى زياترى خۇكوشتن بۆيە لەناوچە تاريكەكان
كەزستانيان درېژە وەكو وولاتانى سكەندەنافياو بەشيك لەنەلاسكا
پېژەى خۇكوشتن زياترە.

۶- كۆمەلايەتى و ئابوورى: لەھەندىك كۆمەلگەدا (وەكو ژاپۇن)
خۇكوشتن بەجۆرىك لەنازايەتى دادەنرېت بۆ چارەسەرگەردنى
ھەندىك كېشە، لەكاتى ھەلگشان و داكشانى ئابوورىدا پېژەى
خۇكوشتن زۆرتەر دەببەت و ئەوہى جىي سەرسورمانە سەرمایەى زۆر
و خۇش گوزمرانى بالا كارىگەرى پېچەوانەى ھەبە وەكو ھەژارى و
كەم دەرمانەتى لېدېت، بەپېنى ھەندىك توپژىنەوہ پېژەى بەرزى
خۇكوشتن لەھەندىك وولات دەگەرېننەوہ بۆگەلېك ھۆكار يەكېك
لەوانە خۇش گوزمرانى و رەفاھىيەتە كەبەھۆبەوہ تەك ھەست
بەبەتالى دەكات و بېزار دەببەت لەژيانىكى رېكوبېك و شادمان
(خۇكوشتنى بېزارى). دوركايم دەلى، ھەر كاتېك ياساكانى وولات
ناوەكى بوون و ھاوولاتى نەيدەزانى لەنايندەدا چى پروودەدات
ئەگەرى زيان گەياندن بەخۇ زۆر دەببەت.



۷- بارى سياسى: سىستىمى وولات ئەگەر دىكتاتورپانە بى و سىتەم لەھاوولاتيان بىكات وا لەتاكەكان بىكات توشى بى ئۆمىدى بىن وئاسۆى ناپىندىمان لاروون نەبىت و نىشتىمان بەبەندىخانەپەكى گەورە بىپىنن و رى رادىربرىنى ئازادىان نەداتى بىگومان گروپ و كۆمەلى جىاجىيا پەيدا دەبن تاگەكان بەئافارىكى تردا دەبەن و چەمكى مردن و خۇكوشتىنى لا ئاسان دەمكەن لەزىر كۆمەلىك ناوى رازاومدا پەيمانى گەورە وچەورىان دەمدەنى و بەرامبەر دۆزەخى مىرى بەھەشتىان بۇ ساز دەمدەن چ لەم دنيا پان لەودنیا!!

۸- جۆرى پىشە: ھەموو جۆرە پىشەپەك بىرەك ترسناكى ھەپە و بىكارى لەھەمووى خراپترە و تىببىنى كراو رېژەى خۇكوشتن لەنىوان خاومەن پىشە بەرمەكاندا كەبەرپرسىيارىتەيان گەورەترە و تاپەتمەندى كارمەكان وادەخوازىت شىوازىكى تاپەتەيان ھەبىت لەزىاندا ئەگەرى خۇكوشتىن زىاترە لەخەلگەنى تر بۇ نمونە لە پزىشكانى فېتېرنەرى و دداندا زىاترە وەك لەپىشەكانى تر.

۹- نەخۆشىيە دەرونيەكان: گومانى تىدا نىيە كەپەيەمەندىيەكى ئاشكرا ھەپە لەنىوان نەخۆشىيە دەرونيەكان و خۇكوشتىندا: ■ خەمۇكى: لە (۲۰- ۷۰%) خۇكوشتنەكان پەيەمەندى ھەپە بەخەمۇكىيەووم سەرمەتاي چاكبوونەو بەقۇناغىكى ترسناك دادەمىرەت بۆيە دەبىت زۆر وورىابىن لەكاتى چارمەردا زانىارى تەواو بەكەسوكارى نەخۆشەكە بلىين.

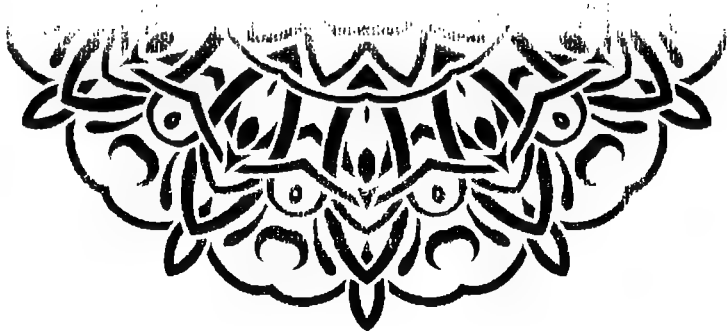
■ سكيتزۇفرىنيا: لەماۋى (۱۰) سالى يەكەمى نەخۇشپەكەدا
 نىزىكەى (۱۰%) پان ھەۋلى خۇكۈشتىن دىدات و لەنيوان ئەمانىشدا
 (۷۵%) رەبەنن.

■ دىلەراۋكى: بەننىكەى (۲۰%) ى ھەۋلە سەرنەكەوتوومكانى
 خۇكۈشتىن دادىننىت.

■ ئەمەكەسانەى خاۋمەن كەسەپەتپەكى دزە كۆمەن (۵%) پان
 ھەۋلى خۇكۈشتىن دىدەن.

■ ئەۋانەى لەسەر مەى خۋاردنەۋە راھاتوون (۱۵%) ھەۋلى
 خۇكۈشتىن دىدەن. لە (۸۰%) ئەمانەش نىرىنەن.

سالانە لەۋولاپەتە پەكگرتوومكانى ئەمەرىكا نىزىكەى (۳۰۰,۰۰۰)
 كەس دەمەرن بەھۋى خۇكۈشتەنەۋە واتە ھەر (۲۰) خولەك پەككەك
 خۇى دەكوزىت.



بە يېڭى رېڭخراۋى تەندىروستى جىيەنى سالانە نىزىكە يەك مىليون ھاۋالاتى خۇدەكوژن.

ھۆى خۇكوشتن:

۱- ھۆكارى كۆمەلەيەتى: بەپىي (دورگايم) ئەوگەسانە دمكات
بەسى كۆمەلەو

❖ خۇكوشتنى خۇويستىن (ئەنانى): ئەوگەسانەن
كەپەپومندىان بەكۆمەلەو لاوازە و سەر بەھىچ كۆمەلەك نىن بۆيە
پۆزەى خۇكوشتن لەنيوان كەسانى رەبەندا زياترە وەك لەخىزاندار و
لەشاردا زياترە وەك لەلادى، خىزانى خاۋەن مىندال پارىزراوترە وەك
لەخىزانى بى مىندال.

❖ خۇكوشتنى خۇبەختكردن: ئەوگەسانەن كەپەپومندىان
بەكۆمەلەو زۇر توندەو نامادەن لەپىناۋى خەللىدا پان لەپىناۋى
سەرگەۋىتى بۇچونەكانيان خۇيان بەخت بكەن وەكو جەنگاۋەرمكانى
ژاپۇن كاتىك دۇى ئەمەرىكا دەجەنگان و لەمىزوۋى تازەشدا گروپى
(حماس و جىيەاد) سەر بەھەمان كۆمەلەن.

❖ خۇكوشتنى گىرە شوينى: ئەوگەسانەن كەپەپومندىان جىگىر
نىيە و ناتوانن لەكاتى گۇرانتكارىيەكاندا خۇيان بگونجىنن خىرا وورە
بەردەمدەن و دەشىت خۇيان بكوژن.

۲- ھۆكارى دەرونى: بەپىي (ھرۇيد) لەناخى تاكدا دوو غەرىزە
ھەيە يەكەمىيان غەرىزەى بونىاد نانە پىي دەلئىن (ئىرۇس) دووهمىيان

غەرىزەى لەناو بىردنەو بېى دەلئىن (ساناتۇس) ھەر كاتىك دووهميان زالبىت بەسەر پەفتارى تاكدا ئەو كەسە پەفتارى گىرە شوپنانەى دەبىت و لەھەندىك حالەتدا تاك لەبرى ئەوۋى توندوتىزىيەكەى ئارپاستەى دەرۋە بىكات ئارپاستەى ناخى خۇى دەكات و زىيان بەخۇى دەگەيەنەت. ئەوۋى ئامازەى ووتنە فرۇيد لەزىيانى خۇيىدا تەنھا يەك حالەتى خۇكۇشتىنى وىسەف كىردەو.

۲- ھۇكارى بايۇلۇجى:

❖ كەمى ئاستى پېنج ھايدىرۇكىسى ئىندۇل ئەمىنۇ ئەسەيد لەكۇى (۱۶) توپزىنەو (۱۱) يان ئامازە بەو دەكەن كەپەيۋەندىيەكى ئاشكرا ھەيە لەنىۋان كەمى ئاستى ئەم مادىيەو پەفتارى خۇكۇزى.

❖ بۇماو: خۇكۇشتىن لەنىۋان ھەندىك خىزاندا زىاترە وەك لەھەندىكى تر، ھەرومھا لەدووانەى يەك ھىلكەدا زىاترە وەك لەدووانەى دووھىلكە بەپزەى شەش ھىندە.

پەيۋەندى نىۋان جگەرمىكىشان وخۇكۇشتىن چىە؟

بەپى توپزىنەو مىەك لە (گۇفارى ئەمەرىكى بۇ نەخۇشىيە دەرۋىيەكان) لە (نىسانى ۲۰۰۳) دا لاپەرە (۷۷۳-۷۷۹) دا بلاو كراۋمەتەو، لەسەر (۲۴۷) نەخۇش كراۋە

(۱۷۵) يان نەخۇشى خەمۇكىان ھەبوو

(۱۲۷) يان نەخۇشى سكىتزۇفرىنيا



(۴۵) نەخۇشى تر

تېببىنى كىراۋە كەسەنى جىگەرە كېش زىاتىر بىرى خۇكۇۋى
 ۋەھەۋى خۇكۇشتىن ھەيە ۋەك لەكەسەنى جىگەرە نەكېش ھەروھە
 رېژمى توندىۋىتىۋى لەنىۋان جىگەرە كېشەندە زىاتەرە.

رېڭاكانى خۇكۇشتىن:

لەم خىشەپەندە گىرەنگىرەن رېڭاكان نوسراۋە بۇيە مەرج نىە كۇى
 رېژمى سەدى بىكەتە سەدە سەدە.

رېڭاكان بەررەۋى سەدى	شېۋازى خۇكۇشتىن لە نېرىنەندە
۲۸%	خىنكانەن
۲۵%	ژەھراۋى بوون بەمبەكارەپنەنى دەرمان
۱۳%	خۇفەرپەندە (ھەلدەن) لەشۋىنى بەرزەۋە
۹%	ژەھراۋى بوون بەمادەى يەكانە نۇكسىدى كاربۇن
رېڭاكان بەررەۋى سەدى	شېۋازى خۇكۇشتىن لە مېتەندە
۴۲%	ژەھراۋى بوون بەمبەكارەپنەنى دەرمان
۲۲%	خۇخىنكانەن
۱۳%	خۇفەرپەندە لەشۋىنى بەرزەۋە
۸%	خۇفەرپەندە ناۋ ناۋ

ۋەك دىمىنەن ئەۋ رېڭاكانەى كەتۈندىرە لەلەپەن نېرىنەۋە زىاتىر
 بەكارەپتە. بەلام لەكۇمەلگەى خۇماندا مېنە زىاتىر پەنادەپاتە بەر
 خۇسوتانەن كەھۋى سەرمەكى ئەمەش دىگەرەپتەۋە بۇ ئاسەنى دەست

كەوتنى نەوت زۇر جار ھۆيكەكەشى دىگەرئەتەۋە بۇ بوۋنى كېشەى
 كۆمەلەيتى. ئەۋمىشان بىر نەچىت كەخۇسوتاندىن مەرج نىيە
 زۇرىنەى ھالەتەكان بىت چونكە بەكارھىنانى دەرمان پېژمىەكى
 بەرچاۋ پىك دېنىت بەلام لەبەرئەۋەى خۇسوتاندىن ماكەكانى
 دەمىنىتەۋەو زىاتەر ھاۋۋلاتيان ئاگادارى دىمىن و دىزكاكانى پراگەياندىن
 زىاتەر لەسەرى دىدوۋىن ۋادىتە بەرچاۋ لەھەموۋپىگەكانى تر زىاتەر
 بىت يان ھەندىكجار تاكە رىگە بىت.۱

چارەسەر:

بەپى ھالەتەكە دىگۇرئىت ھەرلەۋەى ھەندىك نەخۇش
 پېۋىستى بەخەۋاندىن ھەپە لەنەخۇشخانە چارەسەرى گونجاولى
 بۇبىكرىت ھەندىكى تر دىتۋانرىت تەنھا لەرپىگەى كلىنىكەۋە
 چارەسەرى بۇبىكرىت بەپى ئەۋ پىنج ئاستەى كەباسمان كىرد بۇ
 رىفتارى خۇكۇزى بەشىۋمىەكى گشتى دىتۋانين رەچاۋى ئەم خالانەى
 خوارمۋە بكەپىن

۱- خەۋاندىن لەنەخۇشخانە.

۲- بەكارھىنانى دەرمان بۇ چارەسەر كىردىن نەخۇشپىەكەى
 ئەگەر نەخۇش بوۋ دىبىت ئەۋە بزانين كەپېۋىستە دەرمان بەبىرىكى
 كەم بىدەپنە نەخۇش و ئاگادارى كەسوكارى نەخۇش بكەپىن خۇيان
 دەرمانەكەى بىدەنى و دەرمان لاي نەخۇش دانەنرىت. ھەرۋەھا
 لەھەندىك ھالەتدا ۋەكو سەرمىتاي چاك بوۋنەۋە لەنەخۇشى



خەمۇكى كاتىكى ترسناكە بۇ ھەۋلى خۇكۇشتن چۈنكە دەشت نەو پلانەى نەخۇش دايناۋە بۇ خۇكۇشتن لەكاتى نەخۇشپەكەدا نەتوانىت جىبەجىبى بكات بەھۋى كەمى تواناۋە پاشان لەو كاتەدا كەبرىك ھىزى بۇ دەگەرپتەۋە ھەلدەستىت بەجىبەجى كەردى.

۳- چاۋدېرى كەردى نەخۇش: ئەگەر لەنەخۇشخانە بوو لەلايەن پزىشك و كارمەندانى تەندروستى و پاۋمرى نەخۇشەۋە. پشكىنى نەخۇش و لېسەندى ھەرنامېرىك مەترسى لەسەر گيانى نەخۇش پەيدا بكات ومكو چەقۇ و دەرئەفەز و دەرمان. ھتە.

ئەگەر لەمالەۋەش بوو لەلايەن كەسوكارى نەخۇشەۋە، بەجى نەھىشتى نەخۇش بەتەنيا لەژوورېكدا و دوورخستەۋەى ھەر شتېك ئەگەرى بەكارھىنانى ھەبېت لەلايەن نەخۇشەۋە بۇخۇكۇشتن ومكوچەقۇ يا ھەرنامېرىكى تىزى ترو گورىس و نەوت وسەرچاۋەى ناگرو دەرمان و.... ھتە.

۴- رۆلى گەنگى توپزەرمەۋەى كۆمەلەپەتى لەكاتى چارسەردا ئەگەر بەھۋى كېشەى كۆمەلەپەتپەۋە ھەۋلى خۇكۇشتن بەدات. لەكۆمەلگەى خۇماندا ئەمە پېزەمەكى بەرچاۋى ھالەتەكان پېك دېنېت.

۵- رۆلى گەنگى چارسازى دەرۋى لەكاتى چارسەردا، بەتاپبەتى ئەگەر ھۇكارى خۇكۇشتەكە بگەرپتەۋە بۇ بوۋى نەو نەخۇشپەنەى كەدمتوانرېت لەرېگەى چارسازى دەرۋىپەۋە سودى پى بگەپەنرېت.

۶- بەكارھىنانى تەزوۋى كارمبا بۇ چارسەر كەردى ھەندېك ھالەتى تاپبەت لەبەكارھىنانى دەرمان باشترمو ئەنجامى خىراترى دەپېت.

دوانزە خالى گىرنگ زەنگى خۇكوشتن لىدەدات:

۱- بوونى پىلانىكى روون سەبارەت بەخۇكوشتن (بىر كىرنەوۋە لىنى پان گىفتوگۇكىردن) سەبارەت بەو بابەتە.

۲- ھەستان بەو چالاكىانەى ئامازە بەخشن بۇخۇكوزى وەكو مائىناۋىي كىردن و نوسىنى وەسىمەت نامە و داواكىردن لەھاورپىيەكى پان يەككە لەئەندامانى مائەوۋە بۇ ئەوۋە بېشۇن.

۳- بوونى دىپاردەى خۇكوزى لەو خىزانەدا پان ھاورپىيەكى بەم نىزىكانە خۇى گۇشتىيىت.

۴- بوونى كەرمەسى خۇكوشتن لەمالدا وەكو دەمانچە و بىرپكى زۇر دەرمان.

۵- ئالودىيىت لەسەر بەكارھىنانى دەرمان و ماددەھۆشبەرمكان.

۶- لەدەست دانى كەسوكار بەتايىبەتى كەسوكارى پەلەپەك , لەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كاروپىشە.... ەتد.

۷- نەخۇش بەتەنىيا بىزى پان گۇشەگىر بىت.

۸- خەمۇكى كەھاوەل بىت لەگەل بى ئومىدى باۋەرنەبوون بەچاك بوۋنەوۋە.

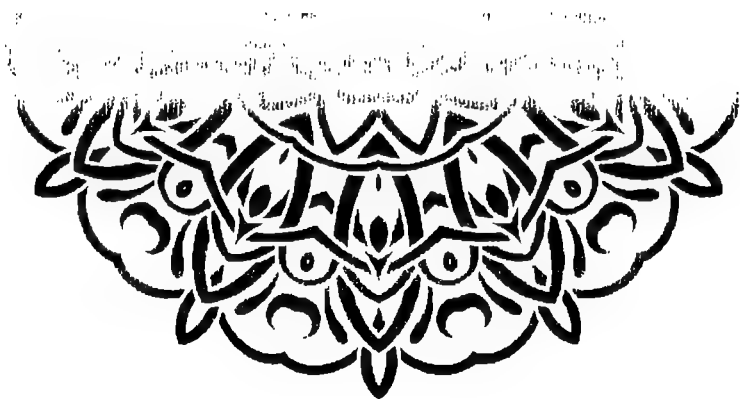
۹- بونى ھەلۋەسى بېستىن كەفرمانى خراپ بەنەخۇش بدات.

۱۰- تازە لەنەخۇشخانەى دەرۋىنى چارمەسەرى بۇكرابىت و نىردىرابىتە مائەوۋە.

۱۱- دلاۋاكى بەھەموو جۇرمكانىيەوۋە ئەگەرى خۇكوشتن زىاد دەمكات.



۱۲ - ھەست كىردىنى پىزىشك بەھالەمنى نەخۇش سەرمەيى ئەمەي
نەخۇش دەمىيەت يان دەمىكات ئەگەر ئەمە ھەستەت بۇ دروست بوو
نەخۇش بەھىيازى خۇكۇشتە دەمىيەت كارى پىيۇستى بۇبكەمىت و
لەگەن كەسوكارى نەخۇشدا گەفتوكۇبكەمىت.



پەيامەكانى مرقۇڭ كەئاماژەن بەخۇكۈشتن:
دوو جۇرى سەرمەكپان ھەيە زارمكى و نازارمكى كەھەر يەكەيان
دەكرىت بەدوو جۇرى ترموھ.

(۱) پەيامى راستەوخۇى زارەكى:
بەشىۋەى راستەوخۇ بەچواردەور دەئىت (خۇم دىكوژم – فلان
شەم بۇ نەكەن خۇم دىكوژم – لەداخى تۇ خۇم دىكوژم)

(۲) پەيامى ناراستەوخۇى زارەكى:
ماومىەك پىش ھەۋلى خۇكۈشتن چەند ووتەيەك دىمىرەت
كەئاماژەن بەبىزارى و نائومىدى وىكو (كەى ئەمە ژيانە، مىردن
خۇشترە لەژيان، ئەگەر جارىكى تر يەكمان بىننىيەوھ)

(۳) پەيامى راستەوخۇى نازارەكى:
بەشىۋازى كىردارى ئاماژە دىدات بەچواردەورى كەبەنىيازى
خۇكۈشتە وىكو پەيداكرىدى (چەك، كۆكرىدەوھى ھەب، كىرپىن و
پەيداكرىدى مادەى ژەھراۋى، ئامادەكرىدى نەوت يا بەنزىن.... ھتد)
(۴) پەيامى ناراستەوخۇى نازارەكى:

ماومىەك پىش ھەۋلى خۇكۈشتن ھەئەستىت بەرىكخىستى شە
تاپبەتىمەكانى خۇى وىكو شتى ناوماڭ، قەرزەنەوھ يان بەخىشىنى
شەكانى خۇى.

پىشتر كەسىكى گۆشەگىرىۋوھ بەلام لەو ماومىەدا سەردانى
زۆربەى خىزم و كەسوكار و ھاورپىكانى دىكات، وىكو خاۋافىزى
كرىدىك لىيان.



هەندىك پرسیاری گرنگ لەبارەى ناپین و خۆکوژی

یەكەم: هەلویستی ئیسلام لەبارەى خۆ كوشتنەوه چیه؟

لە قورئاندا بەروونی دەفەرموێت خۆتان مەكوژن بەرومردگار

بەخسندمە بەرانبەرتان. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ

رَحِيمًا﴾ (النساء: ۲۹).

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

"من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيه

خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن تحسنى سماً فقتل نفسه فسمه في يده

يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن قتل نفسه بجديدة

فحديده في يده يجاب بها في بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً "

(البخاري ومسلم)

هەر كەسێك لە چیا خۆی بخاتە خوارەوه خۆی بكوژێت لە

ئاگرى دۆزەخ دەمىنىتەوه بۆ هەتا هەتايە، هەر كەسێك ژمەر

بخواتەوه خۆی بكوژێت ژمەرمەكەى لە دەستدایە دەبخواتەوه لە ئاگرى

دۆزەخ بۆ هەتا هەتايە، هەر كەسێك بە ئاسن خۆی بكوژێت

ئاسنەكەى لە دەستدایە دەيكات بە سكيدا لە ئاگرى دۆزەخ بۆ هەتا

هەتايە.

وعن ثابت بن الضحاك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه

وسلم قال: "من قتل نفسه بشيء في الدنيا عذب به يوم القيامة"

(البخاري ومسلم)

ھەر كەسنىڭ لە دونيا بە جى خۇي بىكوزىت لە قىيامەتدا بەو شتە نازار دەدرىت.

" وعن جندب بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كان فيمن كان قبلكم رجل به جرح فجزع فأخذ سكيناً فجز بها يده فما رقا الدم حتى مات. قال الله تعالى: بادرني عبدي بنفسه حرمت عليه الجنة " (البخاري ومسلم)

لە پىش ئىوھدا پياوڭ بىرىنىكى ھەبوو نارەھەتى دەکرد
جەقۇيەكى ھىنا دەستى بىرىندار کرد تا ھىندە خوڭنى لىرۆيى مرد
خوای بالادەست ھەرمووی بەندەم خۇي پىشخست بەھەشتەم
لەسەر ھەرام کرد.

" فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه قال: أتى النبي صلى الله عليه وسلم برجل قتل نفسه بمشاقص فلم يصل عليه " (مسلم)
كەسنىكىان ھىنا بۇ لای پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۇي بە رم كوشتبوو
نوڭزى لەسەر نەکرد.

پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۇي نوڭزى لەسەر نەکردوو بەلام رىگىرى
نەکردوو كە ھاوھلان نوڭزى لەسەربەكەن. دەتوانرىت نوڭزى لەسەر
بكرىت بەپيى مەزھەبى شافعى و مالكى و ھەنەفى بۇچوونى
زوربەى زانايان.

دووھە: ئايا خۇكۇز كافر ھەيىت؟

كاتىڭ پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ كۆچ دەكات بۇ مەدىنە طفيل و
ھاورىيەكى كۆچ دەكەن بۇ لای، لەرىگا ئەو ھاوھلەى زۆر ماندوو



دەبىيەت ۋە خۇي بىرىندار دەمكەت تا دەمرىت، كاتىك دېتە خەۋى طفىل دەبىيەت ھەممو جەستەى جوانە بەلام دەستى داپۇشراۋە، پىي دەلەت: ئەۋە بۇ بەۋ جۆرمىت؟ پىي دەلەت: بەھۋى كۆچكىرىنم بۇ لاي پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۋاي بەخشندە لىم خۇشبوۋ بەلام لە دەستم خۇش نەبوۋ، كاتىك طفىل ھاتە مەدىنە ئەۋەى بۇ پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ گىرايەۋە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموۋى: خۋايە لە دەستىشى خۇش بە.

ئەمەش بەلگەيە كە خۇكۇز كاھىر نابىت دەتۋانرىت دوعاى خىرى بۇ بىكرىت.

هاجر النبي صلى الله عليه وسلم إلى المدينة هاجر إليه الطفيل بن عمرو وهاجر معه رجل من قومه، فاجتوا المدينة، فمرض فجزع، فأخذ مشاقص له فقطع بها براحمه، فشخب يداه حتى مات، فرآه الطفيل بن عمرو في منامه، فرآه وهيئته حسنة ورآه مغطياً يديه، فقال له: ما صنع بك ربك؟ فقال: "عفر لي بهجرتي إلى نبيه صلى الله عليه وسلم"، فقال: مالي أراك مغطياً يديك؟ قال: "قيل لي: لن نصلح منك ما أفسدت".

فقصها الطفيل على رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اللهم وليدني فاعف"، وقد ترجم الإمام مسلم على هذا الحديث بقوله: (باب الدليل على أن قاتل نفسه لا يكفر).

سَيِّئەم: ئايا نوپۇزى مردووى لەسەر دەكرىت؟

ئەوھى خۇي دىمكوزىت وىمكو مردووى ناسايى دەشۇردىت و كفن و دىنى بۇ دىكرن و نوپۇزى لەسەر دىكرىت و لە گۇرستانى موسولمانان دىنىزىت و مىراتگرى بۇ دىكرىت، بە خۇكۇشتن تاك كافىر نابىت و لە رىھمى خوا بىبەش نابىت و دىتوانىت دوعاى خىرى بۇ بكرىت، چونكى ھىچ كەسنىك ناتوانىت كەسى لە رىھم و بەزىمى خوا بىبەش بكات و كەس نازانىت ئەو كاتەى تاك ئەم كارە دىكات لە چ بارىكى دىرونى و ھۇشمەندىدايە، بۇيە كەس ناتوانىت ئەو كەسە كافىر بكات يان تەنانەت گوناھبارى بكات و ئەو فەرمودانەى ھەن، ناكىرت گىشتگر بكرىت بۇ ھەموو خۇكۇزىك پەيرەم بكرىت، دىشىت ھەندىك كەس بە خۇكۇشتن گوناھبار بىن و لە دۇزەخدا بىمىننەو و ھەندىكى تر گوناھبار نەبن، ھەمىشە بىرمان بىت خواى بەخشندە بە بەزىمىيە بەرانبەر بە مۇفەھكان.

خواى بەخشندە لەھەموو گوناھىك خۇش دىبىت تەنھا ھاوئۇ پەيداكرىن نەبىت، ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ﴾. ديارە خۇكۇز ھاوئۇ بۇ خوا پەيدا نەكرىدوۋە. مەرج نىيە بۇ ھەتا ھەتايە لەدۇزەخ بىت چونكى ھەر كەسنىك لە دلىەوۋە بلىت ھىچ خوايەك نىيە جگە لە خوا لە دۇزەخ دىتە دىرموۋە "يُخْرِجُ مِنَ النَّارِ مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خَالِصًا مِنْ قَلْبِهِ". بەرنامەى ئىسلام چىيە بۇ رىگرتن لە خۇكۇشتن؟



سەرچەم ئايىنەكان خۇكۈشتىن بىكارلىقى خراب ناوبردوۋە و
 سەرچەم پەيامەكانى مۇقاپەتە دۇى ئەۋمىيە تاك خۇى بكوژىت
 چۈنكە گرىفت و نارهەتەمەكانى تاك ھەر چەك بىت ھەمىشە
 رىكاچارمەك ھەيە كەلە خۇكۈشتىن باشىر بىت.

خۇكۈشتىن ھالەتلىكى تازە نىيە و بەدرىزى مىزو و لەسەرچەم
 كۆمەلگەكاندا ھەبوۋە و تا ئىستاش بەردىۋامى ھەيە و بەشىكى
 زۇرى خۇكۈزىمەكانى پەيۋەندى بە لايەنى دىرونىيەۋە ھەيە پان تاك
 پىش خۇكۈشتىن بەبارلىكى دىرونى ناۋارامدا تىدەپەرىت، بىگومان
 ھۇكارى تىش ھەيە.

ئەۋ رىنمايى و چارەسەرەنەي بۇ ھەردوۋ ھالەتە خەمۇكى و
 دىلەراۋكى باسكراۋن ھەر ھەموۋىان بەسوۋد بۇ ھالەتە خۇكۈزى
 بەۋ پىيە بەشىكى زۇرى ئەۋانەي ھەۋلى خۇكۈشتىن دىدەن دىشەت
 ھالەتە خەمۇكى پان دىلەراۋكىيان ھەبىت. ﴿بۇيە پىۋىست بە
 دوۋبارە كرىنەۋىيان ناكات).

دىشەت ھەندىك ھالەتە خەمۇكى لەگەلىدا زوھان ﴿
 ساپكۇسس) دا رۇبەت لەم بارەدا رىگرى كرىن كارلىكى ئاسان نىيە و
 بەپى بەلگە زانىستى و شەرىمەكان تاك گوناھار نابى و بەرپەرس نىيە
 لەمەتارمەكانى چۈنكە لايەنى ھۆشمەندى تاك سەھامگىرى لەدەست
 دىدەت و مەترسى رەھتارمەكانى خۇى نازانىت لەزۇربەي كاتەكاندا.

رفع القلم عن ثلاثة، عن الصبي حتى يبلغ، وعن النائم
 حتى يستيقظ، وعن المجنون حتى يفيق (ابوداۋ والنسائى) واتە
 پىنوس لەسەر سى كەس ھەلگىراۋە، مىدال ھەتا پىدەگات، نوستو تا
 خەبەرى دەبىتەۋە، تىكچوۋ تا چاكەبىتەۋە).

پەشپۇى فشارى كورت خايەن

بەپپى كىتپەكانى دەستىشانكرىنى نەخۇشپپە دەرونىەكان (۳۰ %) ئەوانەى سەردانى پزىشكى دەرونى دەمكەن سەرمپراى نىشانەى جەستەپى و دەرونى فشار هپچ نەخۇشپپەكى دەرونىان نپە و زۇر زياتر لەم رېژمىش لەو نەخۇشانەداپە كەسەردانى پزىشكى ەناوى دەمكەن.

بېگومان گەلېك فشار ەن لەزىانى تاكدا توشى شەكەتى و ماندوو بونى دەمكەن ئەو فشارانەى ئاشكران و كورت خايەمن تاك دەيانناسپتەو تارادىپەك دەزانپت چۇن مامەلەپان لەگەلدا بكات بەلام فشارە درېژخايەنەكان بەناسانى دەركيان پېناكرېت و ەپدى ەپدى تواناكانى تاك لەناودەپەن و توشى گەلېك نەخۇشى و نەهامەتى دەمكەن. گرنگرپنى ئەو فشارانەش برپىتىن لە:

۱. فشارى كار و پىشە:

زۇرېك لەپىشەموران و ەرمانبەران كارەكەپان بەدل نپە، ناچارى واپلېدەكات ئەو كارە بكەن، نەگونجان لەگەل ھاوەلانى كار و كەمى داھات و زۇرى ماوى كاركرىن و پېنەزانپنى ماندوو بونت لەلاپەن كەسانى ترمو ەمووى بەجۇرېك لەجۇرمكانى فشار دادەنرېت.

۲. فشارى خېزانى:

• جياوازى تەمەن: جياوازى تەمەنى ھاوژپنەكان كارىگەرى ئاشكرای ەمپە لەسەر بوونى فشار چونكە ئەو جياوازپە وادەكات



ھەردوو تاك نەتوانن بەپێی پێویست چێژ لەحەزو ئارمەزووگانیان وەرگرن، دەشێت بۆ ماومەکی کاتی یەكێکیان نامادەبێت واز لەحەز و خولیاکانی خۆی بەئینیت بەلام پاش ماومەك گرفت و كێشەكان سەرھەلەمدەن، پەنگە ھەندێك نمونەى كەم ھەبێت كەدوو ھاوسەر سەرکەوتوو بوبێت سەرپای جیاوازی تەمەن بەلام ھىج كات بوونی ھالەتێك یان چەند ھالەتێك ناتوانیت ئەو راستیە زانستیە بگۆریت كەمروۆ ناتوانیت بەردەوام بۆ بەرامبەرەكەى بژی.

• ئاستی رۆشنایی: جیاوازی ئاستی رۆشنایی کاریگەری روون و راستەوخۆی ھەمە لەسەر دروستکردنی فشار بەھۆی دروستبوونی جیاوازی و لێکپێنەبەستەن لەپەرەمردەى منداڵ و چالاکی کۆمەڵایەتی زۆر بواى چالاکی رۆژانە.

• خولیاکان: جیاوازی حەزو خولیاکانی ھاوسەر کاریگەری دەبێت لەسەر تاکی بەرانبەر و فشاری بۆ دروست دەکات.

• خراپی بارى دارایی: کێشەو خراپی بارى دارایی بەجۆرێكى کاریگەری فشار دادەنرێت چونکە بەم ھۆیەو فشار لەسەر ھەندێك بواى تری ژيان دروست دەبێت.

• کێشەى بەردەوام و ئاژاوە.

۲. فشاری کۆمەڵایەتی: ھەندێك چالاکی کۆمەڵایەتی پێویستی بەکات و پارەى زۆر ھەمە کەلەتوانای ھە موو کەس نیە.

۴. لەدەستدان: لەدەستدانى کەسیكى نزیك، لەدەستدانى كار و پيشە، زیان لیکەوتنى دارایی یان جەستەیی، شەرو پێکدادان و ڕوداوە سروشتیەکانى وەکو لاھاو و بومەلەرزە و بۆرکان.

۵. جەستەيى: بونى نەخۇشى درىژخايەن يان نەخۇشايەك
 كەچارمەرى ئاسان نەبىت يان پارەى زۇرى بویت يان چارمەرى
 نەبىت يان جىي شەرم بىت(وگو ئەو نەخۇشايەى لەرى پەيومندى
 سىكسەو دەگويزىتەو يان ئەو نەخۇشايەى ھەندىك ناوچەى
 ھەستىارى جەستە توشى دەبىت رووخسار يان ھەندىك ناوچەى
 كۆنەندامى ھەرس)

۶. فشارە ناوخۇبىيەكان: جياوازى زۇر لەنيوان خودى راستەقىنەو
 خودى خوازراو و رىگىرى كۆمەلەيەتى و ئابورى و ئايىنى بۇ
 بەدەستەينانى.

فشار بەرادەمەكى كەم پىويستە بۇ ھاندانى ھەستى بەرپرسىارىتى
 و داھىنان بەلام ھەر كاتىك لەسەرو تواناكانى تاكەو بوو دەبىتە
 ھاكتەرى داھىزران و لەناوبردن.

نىشانەكان:

كۆمەلىك نىشانەى جەستەيى و دەرونى و رەفتارى ھەن كەناوبەناو
 لەتاكدا دەردەكەون و بىزارى دەكەن و كاريگەريان دەبىت لەسەر تواناى
 كۆمەلەيەتى و پىشەيى تاك.

۱- نىشانە دەرونيەكان:

- دلەپراوگى.
- تورەبون.
- خەوى ناخۇش.
- شېرزمىي.



- گرفت لەبەریاردان (راری).
- کەمی تەریز و بیرچونەوه.
- نەمانی باومپ بەخود.
- خۆبەکەم زانین.
- بیریاردانی بەپەلە بەبێ لیکۆلینەوه لێ.

۲- نیشانه جەستەییەکان:

- دلتیکەلھاتن.
- سەرئیشە.
- خیرالیدانی دل.
- ھەناسە تەنگی.
- نازاری سنگ.
- بەرزی فشاری خوین.
- لەرزین.
- زۆر عەرەمکردنەوه.
- گرژیوون لەماسولگەکان.
- سکچون پان قەبزی.

۳- نیشانه پەفتاریەکان:

- تورمبوون.
- پەنابردنە بەجگەرەکیشان.
- زۆر بەکارھێنانی چا و قاو.
- بەکارھێنانی ئەلکحول.
- بەکارھێنانی ماددەھێورکەرەوهکان.

بېگومان ئەگەرفشارەكان بەردەوام بن و تاك پەنا نەباتە بەر
چارەسەر ھەندىك نەخۆشى جەستەيى و دەرونى لەتاكدا بەدەردەكەون
گرنگترينيان:

- برينى گەدە و دوانزە گرى.
- بەرزى فشارى خوین.
- شەكرە.
- لاوازی جنسى.
- تىكچونى سوڤى مانگانە.
- لاوازی سستى بەرگرى.
- زوو پىر بوون بەھۆى پوكانەوى ھەندىك بەشى مېشك.
- زوو چرچ بوونى پېست.
- لاوازی چالاكى جەستەيى و ھۆشەنگى.
- تاك لەسەر و تەمەنى خۆيەو بەدەردەكەوئت.
- دئەراوكى گشتى.
- خەمۆكى.

چارەسەر:

زياتر لەرىگەيەك ھەيە بۆ چارەسەرى فشارى دەرونى، بەداخەو
گەلەك لەئىمە بەھيجيان ئاشنا نين يان گرنگى و نرخيان نازانين.
ليرەدا تەنھا ھەندىك لەو رىگە چارە و رينمايانە باس دەكەين كەتاك
دەتوانيت سودمەند بىت لىيان و بوارى پراكتيزمكردى ھەيە.



۱ چارمىسەركردنى نىشانەكان: لەپىگەى بەكارهێناني دەرمان لەژێر چاودێرى پزىشكدا چونكە زۆربەى دەرمانەكانى دزى دڵەراوگى ئەگەرى ئالودمبونيان ھەيە بۆيە واباشە دەرمانى دزەخەمۆكى بەبىرىكى كەم بەكاربەھێنرێت. چارمىسەرى ھزرى و پەفتارى بۆ زالبون بەسەر ھەندىك لەنىشانەكان و تورمبوندا.

۲. دانانى پلانىك بۆ بەرەنگاربونەودى فشار.

✓ گۆرىنى شىوازى بىركردنەوہ لەنەگەتيفەوہ بۆ پۆزمتيف وەك دەرمانى ئەوانەى بەنەرێنى دەرماننە شتەكان زياتر توشى فشار دەبن وەك لەوانەى بەنەرێنى دەرمانن، ئاسانترى نمونەى ئەمەش تىروانىنە بۆ پەرداخىك كەنىوہى ئاو بىت كەسى نەرێنى دەلێت نىوہى بەتالەو خەفەت دەخوات بەلام نەرێنى دەلێت نىوہى ئاوو شادمانە.

✓ كاتىك ھەندىك ئەرك دەرمانىت لەسەر وتواناى خۆتەومىيە مەچۆرە ژىر فشارى كەسانى تر و رووگىر مەبە لەوہى داواى لىبوردين بىكەى كەناتوانىت ئەم كارە بىكەى بەلگە بپار بەو لەسەر و تواناى خۆتەوہ كار مەگرە ئەستۆ.

✓ لەكاتى بونى كىشەيەكدا ھەوێدە لەگەل كەسە نزيك و باومر پىكراوكاندا باسى بىكەيت ئەگەر كەس نەبوو دەرمانىت بەرامبەر ئاوينە دانىشيت و بۆ خۆت بدوێيت يان بەرامبەر پەيكەرێك يان پەرميەك بىنەو ئەوہى ھەستى پىدەكەيت بىنوسە، دلىابە بەو شىوازانە بىرىك ھىمن دىبىتەوہ و فشارمەكت روو لەكەمى دەكات.

✓ خۇ ٲاھىنان لەسەر ھونەرى چارەسەرى فشار و كىشە بەۋەى
پىنوس و بەرە(كاغەز) بىنىت و پىناسەى كىشەكەت بنوسە، ھۆكارى
كىشەكە، رىگە چارەكانى كەلەتوانادايە، سودو مەترسى ھەر رىگەپەك
پاشان لەگەل ھاۋرىپەك يان زياتر گەتوگۇ بكە سەبارەت بەو شتانە
تاكو بزانىت كام رىگەيان باشتىنە.

✓ رىكخستنى كارەكان و شەكەكان برىكى زۆر كاتت بۇ
دەگەرىتەۋە و ھشارت كەمتر دەبىت لەچاۋ ئەو كەسانەى كاتىكى زۆر
دەكوژن بەگەران بەدۋاى ھايلىكدا.

✓ با ھىواكانت سنورداربىن و خەيالى نەبىن و ئەگەرى جىبەجى
كردىيان ھەبىت.

✓ خستەى دروست دابىنى بۇ كارەكانت لەگرنگەۋە بۇ كەمتر
گرنگ و پاشان بۇ كارە سادەكان.
✓ گۆرىنى شىۋازى ژيان؛

○ پەپىرەۋى كردنى سستىمىكى خواردنى دروست كەھاۋسەنگى
خۇراكى ٲاگرىت.

○ ۋەرزىكردن بەشىۋمىپەكى دروست ئەو ۋەرزىشەى لەگەل تەمەن و
تواناتدا دەگونجىت.

○ شىلان بەتايىبەتى شان و مل. (بەلام بە ناراستەى ماسولەكان و
بەشىۋازى زانستى دروست).

○ ۋەرگرتنى خەمامى گەرم چۈنكە دەبىتە ھۆى خاۋبونەۋە
بەتايىبەتى ئەو خەمامانەى كەئاۋگرەى (بانۋى) ھەپە.

○ چىزۋەرگرتن لەجالاكى تر نويزكردن، مۇسىقا، خويندەۋە.



به‌لام تاکی بروادار نارامگره له بهر رهمانهندی خوا و له رهی نارامگرتهوه به هیمنی و له‌سه‌رخۆ چارمه‌ری فشارمکانی ده‌کات، له توندترین و ناخۆشترین فشاردا به قه‌زای خوای به‌خشنده رازی‌ه و شادمانه ههر له‌بهر ئه‌وه‌یه پێغه‌مبهر ﴿د.خ﴾ ده‌فه‌رموێت (عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء شكر فكان خيراً له). (سهرم سورماوه له حالی بروادار، ئه‌گهر ناخۆشی به‌سه‌ردا بێت نارام ده‌گرێت به‌مه‌ش خێری ده‌ست ده‌که‌وێت، وه ئه‌گهر خۆشی توشبێت سوپاسگوزاره خێری ده‌ست ده‌که‌وێت.

﴿واصبروا إن الله مع الصابرين﴾ (الأنفال: ٤٦). نارامبگرن خوا له‌گه‌ل نارامگراندا به‌ ئایا له‌وه جوانتر و خۆشتر هه‌یه خوات له‌گه‌لدا بێت ئایا ئه‌مه خۆی له خۆیدا به‌س نیه بۆ ئه‌وه‌ی چارمه‌ری فشاربکات ههر جۆره فشارێک بێت.

• ﴿والذين صبروا ابتغاء وجه ربهم وأقاموا الصلاة وأتفقوا ممّا رزقناهم سرّاً وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتٌ عِدْنُ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنَغْمُ عُقْبَى الدَّارِ﴾ (الرعد: ٢٢-٢٤).

ئه‌وانه‌ش که دانیان به‌ خۆداگرت و به‌ئارام بوون بۆ به‌ده‌سته‌ینانی رهمانه‌ندی په‌روهره‌گاریان و نوێزمه‌کەشیان به‌ چاکی ئه‌نجام داوه و له‌و رزق و رۆزیه‌ی پێمان به‌خشیوون به‌خشیوانه، به‌

نەينى و ناشكرا و بە چاكەكارى و شىۋازى جوان پالۋە نادروستى و
 ھەلە و خراپەكارى ھە دەنن، ئا ئەوانە سەرمىجامەكەيان ئەو
 خانووبەرە (رازاومىيە ھە بە ھەشتەدا. كە باخەكانى بە ھەشتى –
 ەدەنە. بۆيان رازاومىيە ھە، بەشادىيە ھە دەچنە ناۋى، ھاورى لەگەل ھە
 كەسەك چاك و پاك و خواناسە لەباو و باپىران و ھاوسەرانىان و
 نەوكانىان، جا فرىشتەكان دەچن بۆ سەردانىان لە ھەموو
 دەرۋازەكانە ھە. دەلن سلاۋتان لىبىت بە ھۆى خۆگرتتەنە ھە (لە
 كىشەكانى ژيان، لە بەرابەر گالە جارى خاۋەناسان) كە ۋابوو ئاى
 چەندە جىگە و رىگەيەكى خۆشتان بۆ خۆتان مەسۇگەر كەرد.

• ھەندىك كات بە ھۆى گەرتى دارايىيە ھە تاك ھەست بە فشار
 و بىزارى دەكات و بىنومىدى روويتىدەكات بۆيە قورئان پىمان
 دەفەرمۇيت نەوكانتەن لەبەر ترسى برسى مەكوزن پەرۋەردگار
 رۆزى ئىۋە و ئەۋانىش دەدات. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِّنْ إِمْلَاقٍ
 نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾ (الأنعام ۱۵۱)

• ھەندىك كات بە ھۆى گەرتى دەرۋىيە ھە مەسۇ ھەست بە
 نائومىدى و نارەحەتى دەكات بۆيە ئىسلام داۋاى لىدەكات
 خاۋەن دەرۋىكى ئارام و ھىمەن بىت. ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ
 الْمطمئنة﴾ ارجعى الى ربك راضية مرضية ﴿ (الفجر ۲۷.۲۸)

• ترس لەمەردن يەكەكە لە فشارەكانى ژيان كە قورئان
 پىناسەى ژيان و مەردەن بۆ دەكات بە برۋادار دەلىت ئەۋەى

مردن و ژيانى به‌ديه‌ي‌ناوه بۆ نه‌وه‌ى تاهيتان بکاته‌وه که کرده‌وه‌ى کامتان باش‌ره ومه‌هر نه‌و بالا دمست و لي‌خوش‌بووه.

﴿الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم احسن عملا وهو العزيز الغفور﴾ (الملك ٢)، بۆيه تاكى براوادار دڻيايه له‌وه‌ى دواى مردن ژيانىكى تر هه‌يه که پاداشتى کاره چاکه‌کانى ومرده‌گري‌ت و هه‌ر سته‌مىک له‌م دونيادا به‌ران‌به‌رى بکري‌ت نه‌گه‌ر دادگاگانى سهرزموى نه‌توانن دادگه‌رى بکه‌ن و مافي ومربگر نه‌وه نه‌وه لای خوا ماهه‌کانى پاريزراوه و ومرده‌گري‌ته‌وه.

• زۆرجار کاتيک مروّف هه‌له‌يه‌ک يان گوناھيک دمکات هه‌ست به‌ نارو‌حه‌تى و بي‌زاري دمکات و دمست‌دمکات به‌ لۆمه‌کردنى خود، هه‌نديک کات دمکاته‌ ناستى دل‌ه‌راو‌کي و خه‌مۆکى بۆيه په‌روردگار له‌ په‌رتوکه‌ پيرۆزه‌که‌يدا دمه‌رموي‌ت نه‌ى به‌نده‌کانم نه‌ى نه‌وانه‌ى که خۆتان زۆر گوناھبار کردووه نا‌ئومي‌د مه‌بن له‌ ميه‌رمباني و به‌زميى خوا چونکه‌ بي‌گومان خوا له‌هه‌موو گوناھه‌کانتان خۆش ده‌بي‌ت به‌راستى هه‌ر نه‌وه لي‌بوردى به‌به‌زميه‌يه. ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر ٥٣)

• نه‌وانه‌ى که کاتيک کرده‌وميه‌کى ناشرين ده‌که‌ن يا سته‌م له‌ خۆيان ده‌که‌ن که يادى خويان کردووه ئينجا داواى لي‌بوردن



دمكن بؤ گوناھهكانيان كئ دمبورئت له گوناھهكان جگه له خوا
﴿والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا
لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله﴾ (آل عمران ١٢٥)

• دهشئت تاك بههؤى كهئهكهبوونى گرهتهكانى ژيان و
خرابى بارى دارابى و ماندوو بوونى جهسته و ميشكى دونيائى لا
تهسك بئتهوه و گومان بهرئت ههموو دمروزمكان داخراون و
توشى ناوومئدى ببئت بؤيه خواى بهخشنده له قورئاندا بؤ
ئهوانهى كه دمهگنه ئهه حالتهه پر ناسؤرى و ناوومئديه
دمههرومئت ههر كهسئ خواناس ببئت (بمتههوا ببئت) خوا دهروى
لئدمكاتهوه، وه ررزق و رؤزى دمدات لهلايهكهوه كه بهخههئالئدا
نههاتوه وهههر كهسئ بهشت بهخوا ببهستئت ئهوه خواى بهسه.
﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجا * ويرزقه من حيث لا يحتسب
ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾ (الطلاق ٢-٣)

• مردن (لهدمستان) لهرووى زانستيهوه پهكئكه له فشاره
گههرمكاني ژيان بؤيه له قورئاندا دمههرومئت مژده بده
بهوانهى ئارامگرن كاتئك كهبهلايهكيان بهسهرئت دهئئن ئئمه
ههر هئى خواين و ههر بؤلاى ئهه دمههرئينهوه ئا ئهوانه دروود
و بهزمئى بهسهرئاندا دمهبارئت لهلايهن پهرومردگارموه. ﴿وبشر
الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون *
أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾، (البقرة:
١٥٥ - ١٥٧)

به‌ش‌ی‌ه‌و‌ت‌ه‌م:

کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌نی‌ پ‌ه‌رز‌ش‌ت‌ه‌گ‌ان

ن‌وی‌ژ و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ر‌ؤ‌ژ‌و‌و و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ز‌ه‌ک‌ات و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ه‌ج‌گ‌ردن و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ پ‌ه‌رز‌ش‌ت‌ه‌گ‌ان ل‌ه‌س‌ه‌ر ل‌ای‌ه‌نی‌ د‌ه‌رو‌ونی

کاریگری پهرشته‌کان له سه‌ر لایه‌نی ده‌رونی

گومانی تیدا نیه له ئاینی پرۆزی ئیسلامدا کۆمه‌ئیک پایه ههیه که زۆر گرنگن ئه‌ویش پهرزشته‌کانه و ههر یه‌که‌یان گرنگی خو‌ی ههیه له ژيانی تاکدا له‌هه‌موو رو‌م‌کانه‌وه، به‌لام بابته‌ی سهرمکی ئی‌مه لایه‌نی دهرونه به‌ی‌ه ته‌نها باس له‌و لایه‌نه‌ ده‌کهن.

نوٹز و کاریگری دہرونی

دیاره یه کۆک له پۆیستیه کانی نوێز بریتیه له دهست نوێزگرتن بۆیه گرنکه باس له گرنکی دهست نوێز بکهین.

ئاشكرايە بەيامى يەكەمى دەستوئۆز خۇپاكراگرتنە و بۇ ئەوھى
بەپاكى بچىتە ناونوئۆزەو و لەبەردەم زاتى خوای بالادەستدا
بەشۆمەيەكى پاكخوايەن بىت، بۆيە لە زياتر لە ئايەتێكى قورئاندا
ئاس لە گەرنكى خۇپاكراگرتن دەكات.

• ﴿ وَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءٌ لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجْزَ الشَّيْطَانِ ﴾ (الأنفال: ١١).

بارانیشی له ناسمانه وه بؤ باراندن تا پاکتان بکاته وه پیسی
شهبان له نیوه دوور بخته وه.

● ﴿وَتِيَابُكَ فَطْهَر﴾ (المدر: ٤)

يۆشاڭكەكانت پاكراگرە.

● ﴿فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَهَرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ﴾ (التوبة: 108)

پیاوانیکی تیاپه پیاڼ خوښه پاکوخواوینن و خوا نهوانه ی
خوښدمویت که پاکوخواوینن.

• ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ۲۲۲).

• پهرومردگار تۆبهکاران و پاکزکارانی خوښ دمویت.

• ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (النساء: ۴۳).

نه ی کهسانیک که باومرتان هیڼاوه، نزیکی نویتړ مه بنه وه کاتیک
سهرخوښن، هتا بزائن چی دهلین، ههروها نزیکی (جیگای) نویتړ
مه بنه وه کاتیک له شتان گرانه، مه گمر تیپه ربڼ (به مزگه وتدا) هتا
خوتان دمشون، نه گمر نیوه نه خوښ بوون یان له سهرمردا بوون یان
که سیک له نیوه هاته وه له شوینی دمست به ناوکه پانندن یان جووت
بوون له گهل خیزانه کانتان، ناوتان دمست نه کهوت به خوئیکی پاک
ته په موم بکهڼ، بهو خو له روخسار و دمسته کانتان ته په موم بکهڼ،
به راستی خوا هه میسه سرمرموی گونا ه و تاوانه کانه.

• پیغه مبهری نازیز دمفه رمویت کاتیک به ننده دمستنویتړ
دمگریټ، به شتنی دمستی گونه هاکانی له دمستی دپنه درئ، به شتنی
روخساری گونه ههکانی له روخساری دپنه درئ، به شتنی په لهکانی و
مه سحرکردنی سهری گونا ههکانی له په لکان و سهری دپنه درئ،
به شتنی پیکانی گونا ههکانی له پیکانی هه دپنه درئ.



"إن العبد إذا توضأ فغسل يديه، خرت خطاياہ من يديه، فإذا غسل وجهه، خرت خطاياہ من وجهه، فإذا غسل ذراعيه ومسح برأسه، خرت خطاياہ من ذراعيه ورأسه، فإذا غسل رجليه خرت خطاياہ من رجليه " رواہ بن ماجہ.

بئگومان دستنویز گہلک سوودی جہستہی و دمرونی ھہیہ لیردا تہنا باس لہ سوودہ دمرونیہکانی دمکین؛
۱- کہ مکردنہوہی دلہراوکی و شلہزان.

۲- کہ مکردنہوہی تورمی و زیان گہیاندن و بۆیہ پیغہمبہری خوۛشہویست ﴿د.خ﴾ نامؤزگاریمان دمکات لہکاتی تورمیپیدا دست نویژ بگرین " فإذا غضب أحدکم فلیتوضأ " رواہ الترمیذی. بہپی زانستی سمردهم کاتیک تاک تورہ دمبیت واباشہ شوینہ بہجیبہتایت و بجیت خوۛی فینک کاتہوہ دیارہ دست نویژ ھمردو و نامانجہ دمپیکیت ھم دوور کہوتنہوہ لہو ناومندہی تورمبوون دروست دمکات، لہھمان کاتدا خوۛفینک کردنہوشہ و کارگردنہ سمر ناستی ئہدرینالین بۆ دابمزین، لہھمان کاتدا خویندنی زیکرمکانی کاتی دست نویژ ئارام بہخشیہکی ترمو تاک ھہست بہ ئارامی و شادمانیہکی زۆردمکات.

۳- جولہی پەلەکان لہکاتی دست نویژو رزانی ئاو بەسہریاندا و پاکبونہوہی پیست لہ جہوری سوودی زۆر بہ خانہکانی پیست و چالاکبونی مولولہکانی خوین دگہیہنیت. ئہمەش دمبیتہ ھۆی ھیوربونہوہ.

۴- چاکی و پاکی و جوانی روخسار متمانەو ئارامی بەتاک
دەبەخشییت.

۵- شوردنی پەلەکان و دەست هێنان بە پەنجەکانی پەلەکانی
خوارەو و نیوان پەنجەکان جۆرە شیلانیکیە دەبیته هۆی خاوبونەو
و ئارام بەخشین، بەداخەو زۆر کەس گاتیکی دەست نوێژ دەگرن
تەنها ئاو دەرشیین بەسەر پەلەکاندا بەبێ ئەوەی جولهی پێویست
بکەن بەو بیانوەی کە پەلەکانیان پاکە و پێویست بەو ناکات
پەنجەکانی پێیان دەستی پێداپێن لەگاتی شتندا بەمەش تەنها سود
لە بەشی یەکەمی دەست نوێژ و مردمگرن کە شتە بەلام بەشەکی
تری کە جولهی پەلەکانە و شیلانە لێی سود مەند نابن، بۆیە
دەبینیت پاش دەستنوێژی هێشتا بەتەواوی هیور نەبۆتەو کە
ئەو نامادەباشییەکی گرنگە بۆ نوێژکردن.

۶- دەست نوێژ پێش ئەوەی پاکردنەو جەستە بێت خۆ
نامادەکردنی دەرونی و روحیە بۆ دیداری خۆی بەخشندە و
هیورکردنەو میشکە لەهەر نارەحەتیەک و سەرمتایەکە بۆ
خۆنامادەکردن داننان بەگوناھەکان و داوای هاوکاری و پارمەتی لە
ئەو کەسە هیج کات بەندەکانی ئاومێدناکات.

نوێژ بەیەکیکی لە پایە هەرە گرنگەکانی ئیسلام دادەنرێت و
رۆژانە تاک فرمانە لەسەری کە لایەنی کەم پێنج جار نوێژ بکات،
خۆی بەخشندە لە زیاتر لە نایەتیکدا باسی فەرزبوون و گرنگی
نوێژ دەکات، لێرەدا هەندێک لەو نایەتەنە ئەزمار دەکەین.



﴿ فصل لربك وانحر ﴾ (الكوثر: ٢)

نویژ بکه بو پهرومردگارت و هوربانی سهربره.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين ﴾ (البقرة: ٤٣)

نویژبکه و زمکات بدهن و لهگه ل کرنۆشبه راندا کرنۆش ببهن.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة وما تفعّلوا من خير تجدوه عند

الله إن الله بما تعملون بصير ﴾ (البقرة: ١١٠)

تویبکه و زمکات بدهن، نهوهی دمیکن له چاکه لای پهرومردگار

دهستان دمهکوهیتهوه پهرومردگار بینهری کردمو مگانتانه.

﴿ حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين ﴾

(البقرة: ٢٣٨)

ناگاداری نویژمگانتان بن بهتایبهتی نویژی ناومراست (عهس)

لهنویژدا بوستن بو خوا بهگهردن کهچی.

﴿ فإذا قضيت الصلاة فاذكروا الله قياما وقعودا وعلى جنوبكم

فإذا اطمأننتم فأقيموا الصلاة إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا

موقوتا ﴾ (النساء: ١٠٣).

کاتی که نویژمگانتان بهجیهینا، نهوسا یادی خوا بکهن بهپێوه

بهدانیشتهوه و لهسهرتهنیشته (پالکهوتن) موه، ههرکات دئارام بوون

نهو کات نویژمگانتان بهریکوپێکی بکهن بهراستی نویژ ههمیشه

لهسهر باومرداران فهرزگراویکی کات بو دیاری گراوه.

﴿ وأن أقيموا الصلاة واتقوه وهو الذي إليه تحشرون ﴾ (الأنعام:

٧٢).

نوڤژمکانتان بکهن و فرمانی خوا جیبه جیبکهن هه مووتان بۆلای
نهو دمگهرینهوه.

﴿ فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ
وَنَفَصُ الْأَيَّاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾ (التوبة: ١١).

نهگهر په شیمان بونهوه و نوڤژیان کرد و زمکاتیان دا نهوه
براتانن له ئاییندا، ئیمه به لگهکان روون دمکهینهوه بۆ گه لیک که
دمیزانن. ﴿ قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيَنْفُقُوا مِمَّا
رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خِلَالٌ ﴾
(ابراهیم: ٣١).

ئهی محمد به بهندمکانم بلێ ئهوانهی باوهریان هیناوه، بهریکی
نوڤژبکهن و لهوهی پیمان داوون ببهخشن، به نهیانی و ناشکرا، پێش
نهوهی رۆژیک بیت نهکرین و فروشتنی تیا دایه نه دۆستایهتی.
وقال تعالى: ﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُرْكَبِينَ ﴾ (الروم:
٣١).

نوڤژمکانتان بهریکوپیک بکهن و له بېباوهران مهبن.
﴿ مَاسَلَكُكُمْ فِي سَقَرٍ ۖ قَالُوا لِمَ نَكُ مِنَ الْمَصْلِينَ ﴾ (الدحر: ٤٢-٤٣).
چی ئیوهی خستۆته دۆزهخهوه ووتیان له ئیمه له نوڤژکههران
نهبووین.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مِنُوعًا ۖ إِلَّا الْمَصْلِينَ ۗ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾ (المعارج: ١٩-٢٣)
مروڤه دروستکراوه به چاو جنوکی و تهنگه تیلکه که ناخوشییهکی
توش ببیته هاوار و ناله دمست پیدمکات که سامانیش رووی تیبتکات

دمیگریتسه وه (له خه لکی) ته نه نوپژخوینان نه بییت، نه وانیه
بهردموامن له نوپژمکانیان.

زیاتر له فهرمودمیه کیش ههیه باس له نوپژکردن دمکات :-
دمفهرمویت پینج نوپژمکه و ههینی بۆ ههینی و رهمهزان بۆ
رهمهزان گوناهاهه کان نه شواته وه به مهرجیک گوناھی گهره نه بییت. "
الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما
بینهن، ما اجتنبت الكبائر " (احمد)، ههروها دمفهرمویت له نیوان
بهنده و کوهر یان هاوه لدروستکردن بۆ خوا وازهینانه له نوپژ " عن
جابر -صلی الله علیه وسلم- قال: سمعت رسول الله صلى الله علیه
وسلم يقول: (بین العبد وبين الكفر أو الشرك ترك الصلاة) (احمد)
گرنگترین کاریگهریه دمرونیه کانی نوپژ له سهر تاک:

۱- بهدموامی په یومندی نیوان تاک و خوا روژی پینج جار لایه نی
که م و به دل و زمان و جهسته.

۲- که مبهونه وهی دلته راوکی و خه مۆکی و ههستکردن به نزیکیت
له خوی به خشنده و بالادهست.

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ
أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة ۲۷۷)
نه وانیه که باومریان هیناوه و کردموه باشه کانیان کردووه و
نوپژمکانیان به هوش و گۆشه وه کردووه زمکاتیان داوه ته نه
پاداشتیان لای په رومردگاریانه ومهیج ترسیکیان له بهر نیه وهیج
فه خه تیک رویان تیناکات.

۲- شانازی کردن به موسلمان بونت و پهیرهوکردنی ئاینهکەت ئەمە خۆی لە خۆیدا چۆنێکی تاییبەتی هەیە.

۴- نوێژکردن باشتەین چارەسەرە بۆ تورمیی و هەلچوون بەلام نوێژێک بە خشوع بێت نەک تەنها لەکۆڵکردنەوە. چونکە ئەو نوێژەی خشوعی لەگەڵدا بێت و لەتاک دماکات ھۆشپێدانی باشتەر بێت و زالبێت بەسەر بێرکردنەوێکانی خۆیدا و لەژیانی رۆژانەیی کەمتر ھەلەبکات.

۵- بەیەکیک لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت بۆ بێخەوی بەتاییبەتی ئەگەر تاک لەکاتی نوێژدا خشوعی ھەبێت و پاش نوێژ بەراستی بپاریتەوێ لە خوای بەخشنە و بەئین بدات ھەلەکانی دووبارە و چەند بارە نەگاتەوێ ھەست بەئارامی دماکات و بەتەواوێتی خاوبونەوێ لە ماسولکەکانی رودمات و گرژی نامینێت و چاوەکانی بەئارامتر دەچنە خەو.

۶- ھەر یەکە لەئیمە دەشیت ناوبەناو گوناھ بکات چ ئەوێ ناگای لیبێت یان ناگای لیبی نەبێت، بۆیە نوێژ ئەو رەحمەتەییە کەخوای بەخشنە گوناھەکانی تاکی پێدەشواتەوێ رۆژی پینچ جار، وەک چۆن ئەگەر روباریک لەبەردەم مائەکەت بێت رۆژانە پینچ جار خۆت بشۆیت جەستەت پاکوخاویڤ دەبێت نوێژیش ھاوشیوێ ئەوێ گوناھەکان دەشواتەوێ. "أرايتم لو أن نهرأ بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: فكذاك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا" (رواه البخاري ومسلم)



۷- ههتا له نوێژکردن خشوع زیاتر بێت زیاتر ههست به ئارامی و چێژدمکهیت و رزگاربونت له گرفت و کێشهکانی زیان ئاسانت و دمبیت و خهم و پهزاری دنیا کهتر کاتت دمبات و ههمیشه ههست به پالېشتی خوای میهرمیان دمکهیت. ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون ۱-۲). بهراستی برواداران رزگار دمبن (سهرفرازدمبن) ئهوانه ی له نوێژهکانیاندا لهخوا ترسن (گهردن کهچن بۆ خوا)

۸- بېنیی کۆمهله کهسیک و تیکهلبوونی کۆمهلاپهتی کهتاک ههست به پالېشت و بوونی هاوڕی دمکات.

۹- بهناگابوون له دراوسێ و هاوڕی و کهسانی مزگهوت و بهشداری کردن له چالاکیه کۆمهلاپهتیهکان به خوێش و ناخۆشهوه. بۆیه پێغه مبههر موسولمانان به جهستهیهک و مسف دمکات کاتیک شوێنکی نازاری هه بێت ههموو جهسته ی به بێداری و تا بهناگادهم بۆی. "مثل المؤمنین فی توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (متفق علیه) له فهرمودیهکی تر دا دهفه رمویت بروادار بۆ بروادار وهک بینایهک وایه به شهکانی یهکتر پته ودهکهن. "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (مسلم).

۱۰- کاتیک تاک بهرانبهر خوای به خشنده دهمهستیت و داندنهیت به گوناوهکانی خوێ و بێشهرم و شکاندن داوای لیخوێش بوون دمکات و لههه مان کاتدا به ووه ناومستیت داوای داپوێشین و بهخشینیش

دمکات، ئەمە تەنھا بۆ زاتی خوای گەوره دروستە دما چ زاتیک هەیه
تۆ بتوانیت لەسەر زەوی ئەو، بەرچاوی ئەو، پاش خواردنی
رزقەکانی ئەو، گوناھ بکەیت و هەڵە بکەیت و داوای لێخۆش بوون و
بەخشینیش بکە. هەر ئەمە واتلێدەمکات هەست بە ئارامی و متمانە
و هیۆربونەوه بکەیت.

۱۱- باشتربوونی لایەنی بێرکردنەو و هۆش پێدان بەوێی پێویست
بەخۆش و لەبەرکردنی هۆرئانە.

۱۲- بەیوسف بوون بەکات و بەهێزبوونی کەسێتی. بۆیە
پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت خۆشەویستێک کار لای خوا کردنی
نۆیژمکانە لەکاتی خۆییدا.

" عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت النبي صلى الله
عليه وسلم أي العمل أحب إلى الله تعالى، فقال: " الصلاة ليقاتها " وفي
رواية " الصلاة على وقتها " (رواه البخاري ومسلم).

۱۳- بێگومان هەموو نۆیژیک گرنکی و سودی هەیه بەلام لەپاش
نۆیژە فەرمەکان شەوونۆیژی گرنکی تاپەتە هەیه بۆ پاراستنی
جەستە لەزۆر نەخۆشی و بەخشینی هەستی ئارامی و شادمانی
بەتاک زۆر لەو زياتر کە زانست پەي پێردوو. " وأفضل صلاة بعد
المكتوبة صلاة الليل " (رواه مسلم).

۱۴- هەستکردن بەهاونرخێ خۆت کاتیک دەبینیت هەمووان
ملکەچن بۆ خوا و جیاوازی نیه لە هەزارو دەولەمەند، لاواز و
بەهێز، پێشەوەر و بێکار، دەستەلاتدار و بێدەستەلات، تەنھا بە تەقوا



نەبىت ئەۋىش لەڭدايە و دىتوانىت تۆ لەھەموو كەس بەتەقواتر بىت.

۱۵- پتەۋبوۋنى پەيومىدى كۆمەلەيتى و كاتىك گىرىفت دىبىت زىاتر لە كەسك بەھاناتەۋە دىت زۆر كات پىش ئەۋەى كەسە نىكەكانى خۆت بگات.

۱۶- لە نوپۇزى ھەينىدا كۆمەلەكە گەۋرەتر دىبىت ھەندىك تر لەدەرەۋەى بازىنى دراۋسى دىبىنىت و بەناگادىبىت لە بارودۇخى كۆمەلەيتان.

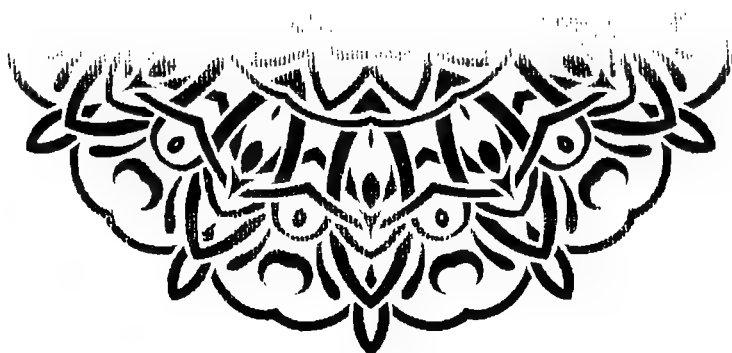
۱۷- نوپۇزى جەزىن تام و چىزىكى تايىبەتى ھەيە و جەزىنە پىرۋزە لەنىۋان موسمانان لەو كاتەدا خۇشى ئارامىيەكى تىرت دىداتى.

۱۸- بىگومان پاداشتى نوپۇزى جەماعەت لە نوپۇزى تاك زىاترە بە نىكەكى (۲۵) ھىندە، چۈنكە بەھەر ھەنگاۋىك بۇ مزگەۋت خىرت بۇ دىنوسىرپىت و بەھەر ھەنگاۋىكى گەرانەۋە گوناھت دىشۋاتەۋە و سلاۋ كىرىت لە موسولمانان خىرە و ۋەلامدانەۋەت بۇ سلاۋى ئەۋان ھەر خىرە و جىبەجىكىردىنى سۈنەكانى چۈنە مزگەۋت و سۈنەتى نوپۇزى مزگەۋت ھەموۋى ھەر خىرە، بەدوۋىر بۈت لەھەلە لەكاتى نوپۇزدا خىرىكى ترە. " صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيته وفي سوقه خمسة وعشرين ضعفاً " (متفق عليه).

۱۹- لە رۇزگارى ئەمرۇدا زۆر باس لە ۋوزەى ئەرىنى و نەرىنى دىكرىت (پۇزىتىف و نەگەتىف) لەو باۋىرەدا نىم ھىچ چالاكىكە ھىندەى نوپۇز ۋوزەى ئەرىنى بىدات بە تاك.

۲۰- نوپژ وات لیدمکات له خراپه و خراپه‌کاری دوور بکه‌وېته،
 ههموو سمرچاومکانیش کۆکن له‌سمر نوموړی کاتیک تاک کارېکی
 خراپه دمکات هه‌ست به نائارامی و دل‌هراوکی دمکات و ترس
 دایدمگرېت و هه‌ندیک کات دلته‌نگی و خه‌مؤکی و لومه‌کردنی خود.
 ﴿اتل ما أوحى إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن
 الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون﴾.
 (العنکبوت ۴۵)

بخوینم‌رموه نمو فورئانه‌ی که‌سروش کراوه بؤت، نوپژبکه
 بیگومان نوپژ به‌رگری دمکات له کاری ناشرین و ناسه‌ند و مزیکر و
 پادی خوا گه‌ورم‌تره له‌هه‌موو شتیک خواش به‌هه‌رکاریک که‌دمیکه‌ن
 ده‌زانیت.



رۇزۇ كارىگەرى دەرونى

يەككىلى تر لەپايە گرىنگەكانى نىسلام، رۇزۇگرتنە، چ رۇزۇوى مانگى رەمەزان كە فەرزە لەسەر ھەموو موسولماننىك بەمەرچىك بيانويەكى شەرى نەبىت تا رۇزۇوۋە سۈنەتەكان بىت (دوو شەممە و پىنج شەممە، يەكەم شەش رۇزى مانگى شوال لە ۲ شەوالەو، نۇ رۇزى يەكەمى ذى الحجة يان تەنھا رۇزى عەرمفە، نۇ و دەى موحرەم، سى رۇزى ناومراستى ھەموو مانگىكى نىسلامى كەمانگ لەپربوندايە (۱۳، ۱۴، ۱۵ ى مانگى كۆچى). بىگومان ئەم فەرزە گرىنگە بى سودى جەستەيى و دەرونى و كۆمەلایەتى نيە، لىردا تەنھا باس لە سودى كۆمەلایەتى و دەرونى دەكەين:

ھەندىك لەو ئايەت و فەرمودانەى باس لە رۇزۇو دەكەن:

۱- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لِعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (سورة البقرة ۱۸۳)

ئەى ئەوانەى باومرتان ھىناوۋە رۇزۇوتان لەسەر نوسراوۋە ھەروەك ئەوۋى نوسراوۋە لەسەر ئەوانەى پىش ئىوۋە بەلگو خۇتان بپارىزن.

۲- ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ (سورة البقرة ۱۸۵).

مانگى رەمەزان مانگىكە قورئانى تىدا ھاتۇتە خوارمە، بەرىنما بۇ خەلگى و بەلگەى رۇش، بۇ رىنمونىي و جياگردنەو، ھەركەسىك لەئىوۋە مانگى بىنى بابەرۇزۇبىت.

۳- لەفەرمودمىيەكدا پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خوا دەفەرموئىت (رۇزۇو مانگى رەمەزان گوناھەكان دەسپىتەو) ("من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا، غفر له ما تقدم من ذنبه" (متفق عليه).



هەر کەسێک رەمەزان بەرۆژوو بێت بەباومر و بەدروستی،
پەروەردگار لەگوناھەکانی پێشوی خوش دەبێت.

٤- لەرەمەزاندا دەرگاگانی ئاسمان دەرکێتەوه، و دەرگاگانی
دۆزەخ دادەخێرت، شەیتانەکان دەرکێتەوه. "إذا دخل شهر
رمضان فتحت أبواب السماء، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين"
(متفق عليه).

٥- ئەوێ وازنەهێنێت لە شایەتی درۆ و کردار کردن پێی
خوای پێویستی بەو نێه واز لە خواردن و خواردنەوه بهێنێت "من
لم يدع قول الزور والعمل به والجهل فليس لله حاجة في أن يدع
طعامه وشرابه" (رواه البخاري). ئەمەش بەلگەیە کە لەئێسلامدا
رۆژو تەنها رۆژووی جەستە نێه بەلکو رۆژووی زمان و خوێپاراستنە
لەزمان گەياندن بە کەسانی تر.

٦- لە فەرمودەیەکێ تردا پێغه مەبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرمویت
دەشیت رۆژەوانێک جگە لەبرسێتی و تووینێتی هیچی تری دەست
نەکەوێت، دیارە مەبەست لێی ئەو کەسانەیه کە تەنها خوێان
لەخواردن و خواردنەوه دەرکێتەوه بەلام زمان و رەفتاریان زیان
گەياندنە بەکەسانی تر " رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع
والعطش، ورب قائم ليس له من قيامه إلا الهسر والحمى " (احمد و
النسائي و ابن ماجة).

سودمکانی:

١- ئارامی دەرون.

٢- خوشی و شادی کاتیکی عیبادەتێک دەکەوی و دەگەیتە ئەنجام.



۲- خەمۇكى يەككەكە لە نەخۇشییە دەرونیەكان كە نزیكەى (۱۰٪) ھاوالاتیان توشى دەبن، لە مانگی رەمەزاندا ئەم حالەتە كەمترە یان ئەگەر پېشتیش ھەبیت ئەو لە رەمەزاندا بەرھە باشى دەروات بەھۇى ئەو یەككەك لە ھەنگاومكانى چارەسەر بریتىە لە پالېشتى كۆمەلاتى دیارە لە مانگی رەمەزاندا پالېشتى كۆمەلایەتى لەھەموو كات زیاترە بەھۇى ئەو

- خیزان زیاتر بەیەكەو كۆدەبنەو لە كاتى بەربانگ.
- یەككەك لەنیشانەكانى خەمۇكى بېخەویە لەم مانگەدا لەبەر ئەو ی ژمارەىكى بەرچاوى خیزانەكان ناخەون تا پارشیو دەبیتە پالېشتىكى تر بۆ نەخۇشەكە كەھەست بە تەنھایی نەكات.
- سەردانى مرگەوت و نوپۆزى تەراویح و زۆرجار نوپۆزى بەیانیان كەبەكۆمەل دەرگەت لەرەمەزاندا دەبیتە گەورەترین پالېشت و چالاكى كۆمەلایەتى كە نەخۇش زۆر سودمەند دەبیت لى.
- زۆرجار سەردان و چالاكى كۆمەلایەتیەكان لەمانگی رەمەزاندا زیاترە بەناوى دەعوەت كردن و خواردنى نانى یەكتر.
- بەخشین لە مانگی رەمەزاندا زیاتر دەبیت و سەرچەم سەرچاوە زانستیەكان كۆكن لەسەر ئەو بەخشین دەبیتە نارامى و خۇشحالى تەك.

۴- باشتەین چارەسەرە بۆ دەرەوکی و ترس بەتایبەتى كەدەزانین دەرەكان بەزىكرى خوا نارام دەبنەو، ئاشكراشە مەروۇ لە رەمەزاندا و لەكاتى بەرپۆزوبوندا زیاتر زىكرى خوا دەكات.

۵- ھەندىك كەس توشى دلتەراۋكى و دلتەنگى دەبىت بەھۋى
كىشى زىادەمۇ بەرۋۇبۇون يەككىكە لە چارەسەرە كارىگەرەمەكان بۇ
دەبەزاندنى كىش و ھەستەردن بە ھاسەنگى.

۶- زالبۇون بەسەر تورەيدا بۇيە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرەمۇيت
نەگەر كەسەك ھەسە پىوتن وەلامى مەدەنەو تەنھا بلىن من
بەرۋۇم ئەمەش بەلگەيەكى ترە كەرۋۇز تەنھا خۇگرتنەو نىە لە
خواردن و خواردنەو بەلكو خۇپارىزىە لە نازاردانى كەسانى تر.

۷- رىگىرەكى زۇرباشە لە خۇكۇزى بەھۋى پتەوى باوەر لە كاتى
بەرۋۇبۇوندا و كەمبۇنەوئى خەمۇكى و پالپىشتى پتەوى كۆمەلەيەتى
و خىزانى و بەدووربۇون لە مادە ھۇشبەرەمەكان و زالبۇون بەسەر
تورەيى كە ھەموويان ھۇكارن بۇ خۇكۇشتن.

۸- كەمكردنەوئى بەكارەيئانى مادەي ھۇشبەر پان تەنانەت
چارەسەرەركردنى ئالوودەمبۇون، بەتايپەتى لەمانگى رەمەزاند
لەزۇربەي وولاتە ئىسلاميەكاندا بەكارەيئانى جگەرە و ئەلكحول
ومادە ھۇشبەرەمەكان بەشېۋمەيەكى بەرچاۋ كەمدەبىتتەو، لە ھەندىك
داتادا باس لە رىژەي لەسەدا (۵۰%) كەمبۇنەوئى بەكارەيئان
دەكات.

۹- زالبۇون بەسەر خوو خراپەكاندا و كۆنترۇلكردنى ئەو
رەفتارانەي كەتاك ناتوانىت لەكاتى ئاسايدا زالبىت بەسەريدا)
روانىنە كەئالە سىكسىيەكان، ھەندىك خوى سىكىسى نادروست،...).

۱۰- كارىگەرى گەورەي ھەيە لەسەر پتەووبۇونى كەسەيتى،
مەمانەبەخۇبۇون، باشترىبۇونى پەيۋەندى خىزانى، ھەلگرتنى
بەرپرسىيارىتى و زالبۇون بەسەر برسىتى و توپىنىتى و شەھومەت.



ئايا ئەۋەدى نەخۇشى دىرونى ھەيە رۇۋى لەسەرە؟

نەخۇشى دىرونى بەشئومىيەكى گشتى دىكرىت بەدوو كۆمەلەۋە (نەخۇشى دىرونى، نەخۇشى ھۆشمەندى) ئەۋانەى نەخۇشى دىرونىان ھەيە ۋەك كەسىكى ئاساى رۇۋى لەسەرە تەنھا لەھالەتلىكدا نەبىت كە بىيانوى تەندىروستى يان شەرىى ھەبىت، لەھەندىك ھالەتى كەمدا ناتوانىت بەررۇۋو بىت ئەۋىش دىتوانىت لەكاتى ھەلەسەنگاندى نەخۇشەكە ئەۋ بىرپارە بىرپىت.

ئەۋانەى نەخۇشى ھۆشمەندىان ھەيە بىرىكى زۇرىان رۇۋى لەسەر نىە چۈنكە ئاگابى لە نەخۇشىيەكەى نىە يان ناتوانىت بەبىى پىۋىست پەپومست بىت بە رىنماىى ۋ فرمانە ئاپىنەگانەۋە.

ئايا نەخۇشانى دىرونى رۇۋو بىگرن باشە يان نا؟

ئەگەرى رىگىرى تەندىروستى نەبىت گومانى تىا نىە بەررۇۋو بوون بەسۈۋدە بۇ ھەموو كەسىك چ نەخۇش بىت يان تەندىروست، ئەۋانەى نەخۇشى دىرونىان ھەيە زۇربەيان لەرۇۋو سودمەند دىبىن بەتاپبەتى ئەگەر كەسەكە خۇى پىى خۇش بىت، ئەۋانەى ھالەتى ھۆشمەندىان ھەيە ئەگەر كەسەكە خۇى ھەزىكات شتىكى باش ۋ تەندىروستە ئەگەر ئارمىزو نەكات نابىت ھشارى لىبىكرىت بۇ بەررۇۋو بوون چۈنكە زۇربەيان رۇۋىان لەسەر نىە.



زەمکات و کاریگەری دەرونی

لەبەر ئەوەی زەمکات پەکیکە لە پاپە گەرنەکانی ئیسلام و سودمەکی تەنها بۆ تاکی بەخەشەر و تاکی وەرگر نیە بەتکو بۆ سەرچەم کۆمەڵگەیە، بۆیە لە قورئاندا لەزۆر شوێن باش لە فەرزیوون و گەرنگی زەمکات و خێرکردن دەمکات، لێرمدا هەندێک لەو ئایەتە تانە باس دەکەین بە رافەکانیانەوه بە کوردی.

﴿وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ (٤٣) (البقرة).

نوێژبکەن و زەمکات بدەن و گەرنۆش ببەن لەگەڵ گەرنۆش بەراندا..

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ﴾ (٨٣) (البقرة).

بیربکەنەوه کاتیەک پەیمانمان لە جولهکە وەرگرت، کە هیچ شتێک نەپەرستن جگە لە خوا وەحاکە بکەن لەگەڵ دایک و باوک، خەزمان و هەتیوان و بیچاران، وەقسە ی جوان بکەن لەگەڵ خەڵکی، وە نوێژبکەن و زەمکات بدەن، ئینجا پەشتان هەڵکرد کەمێکتان نەبێت، ئێوه پەشت هەڵکەرن.

﴿وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (١١٠) (البقرة)



نوڤڙبکهن و زهکات بدن و نه وهی بو څوټانی پيش دехن له کارى چاکه لای په روه ردگار دهیبننه وه، بهراستی خوا بینهرى کرداره کانتانه.

﴿فَإِذَا أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُغْرِضُونَ (۳) وَالَّذِينَ هُمْ لِلرَّكَاةِ فَاعِلُونَ﴾
(المؤمنون).

بهراستی باومرداران رزگار دمبن (سمره راز دمبن) نهوانه لى نوږمکانیان ملکه چن، ومنهوانه لى شتى بیهوده څویان به دوور دمگرن، وه نهوانه لى زمکاتى سامانیان دمردمکهن.

﴿الَّذِينَ إِنْ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ﴾ سورة الحج (۴۱)

نهوانه لى نهگمر دمسته لاتمان پیدان لمزهویدا به چاکى نوږ به چى دهینن و زمکات دهمن و فرمان دهمن به چاکه و بهرگرى دمکهن له خرابه و سمر نهنجامى هه موو کارمکان تهنها به دمست خوايه.

﴿رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ﴾ سورة النور (۳۷)

پیاوانىك بازرگانى و کرین و فروشتن بى ناگایان ناکات له زیگرى خوا و نوږکردن و زمکاتدان.

﴿وَأَقِمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾
سورة النور (۵۱)

نوږږبکهن و زمکات بدن و گوږايه لى پیغه مبهر بن تا خوا رحمتهان پیبکات.

﴿الَّذِينَ يَقِیْمُونَ الصَّلَاةَ وَیُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ
یُوقِنُونَ﴾ سورة النمل (۲)

ئەگەر سەرنج بەردىن لەزۆربەى ئايەتمەكانى كەباس لەنوێز
دەكات لەگەڵدا باس لە زەكاتىش دەكات ئەمۆش واتايەگە بۆ گەرنكى
ئەم بايەبەى باوەر لە ئىسلامدا.

۲- زمکات والماتک دمکات همستی خوږه‌رستی و مولکداری که‌مبیته‌وه، ئه‌پیاریزیت له‌هه‌ستی لۆمه‌کردنی خود و هه‌ستکردن به تاوانباری له‌ئهنجای هه‌ندێک هه‌له‌و گونا‌هی رۆژانه که هه‌ندێک کات



سەردەمكىشيت بۇ ھەندىك نەخۇشى دەرونى: ﴿ حَذَّ مِنْ أَمْوَالِهِمْ
صَدَقَةً تَطْهَرُ لَهُمْ وَتَرْكِبُهُمْ بِهَا ﴾ (التوبة: ۱۰۳). وەربىگەرە لە مال و
دارايان سەدەقەيەك كەبەھۇيەو پاكيان دىمكەيتەو و دليان پوخت
و خاوين دىمكەيت بەو مال بەخشىنە.

﴿ وَمَنْ يَوْقِ شَيْءَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر: ۹)، ئەو
كەسەي خۇي لە رۇدى دەرونى دەپارزىت بەراستى ھەر ئەوان
سەرفرازن

۲- كەمكردنەوئى ھەستى رق و كىنە لەناو چىنەكانى كۆمەل و
بلاوبونەوئى ھەستى ئارامى و رىز و خۇشەويستى لەنيوان تاكەكانى
كۆمەل، ديارە ئەگەر كۆمەلش بە خۇشى و شادى ژيان بەسەر
بەرئىت و خۇشەويستى لەنيوان تاكەكانى كۆمەل ھەبئىت ئەگەرى
زۆربەي نەخۇشپىيە جەستەيى و دەرونيەكان كەمدەبئىتەو.

۴- بەخشىن بەيەكك لە رىگە كاريگەرەكان دادەنرئىت بۇ
چارەسەرى دلەراوكى و خەمۇكى و تاك پاش بەخشىن ھەست بە
شادمانى دىمكات، غاندى دەلئىت خۇشى ئەو نىيە چەندىت دەست
دەكەوئىت ئەوئىيە دەتوانىت چەند بىيەخشىت. لەقورئانى پىرۇزدا زۆر
بەجوانى باسى لەو كەسە دىمكات كە دىمبەخشىت و ئەوئى ناپەخشىت
و خواي بەخشىندە چۆن كاريان بۇ ئاسان و گران دىمكات.

﴿ أَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى *
وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى * وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى ﴾
(الليل: ۸ ۱۰). ئەو كەسەي مال بىيەخشىت و لەخوابترسىت و

پارێزگاربێت، ومبروای ببیت بهووی چاکه بکات نهوه زوو یارمهتی ددمهین بۆ رهی ناسان، نهو کهسهی رزدی بکات و خۆی بێ نیاز بزانی ومبروای نهبیت بهچاکه نهوه زوو دهیخهینه سهر رهی سهخت.

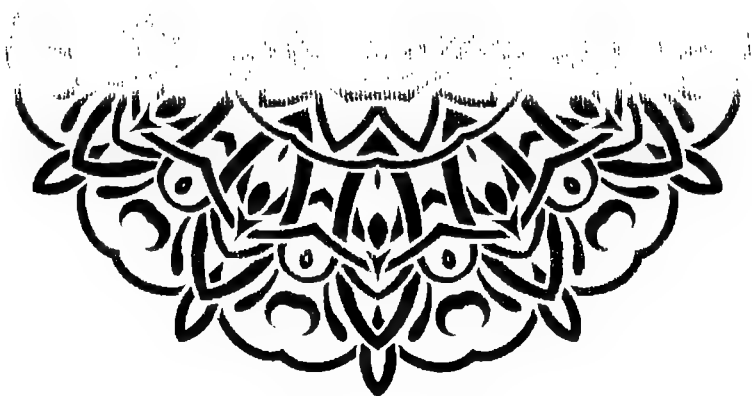
۵. نزیك بوونهووی تاك لهخوا نهمهش وا لهتاك دمكات ههست به رمزامهندی خوای بهخشنده بکات و ههست به ئارامی و متمانه بهخۆیوون بکات. بێغه مېهر ﴿د.خ﴾ دهفرمویت خێرکردن گوناھ دمکوژنیتهوه وهك چۆن ناو ناگر دمکوژنیتهوه " الصدقة تطفيء الخبيثة، كما يطفىء الماء النار " (احمد، النسائي، الترمذي و ابن ماجة).

۶. نهوانهی زمکات ددمهین لهرووی کۆمه لایهتیهوه چالاکترن و حمز به پهیومندی کۆمه لایهتی دمکهن چونکه کاتیك دهبیستن کهسیك ههزاره دهچن به هانابهوه و هاوکاری دمکهن، بهلام نهوانهی رمزیل و دنیان نایمت بهخشنده بن پهیومندی کۆمه لایهتیاں کهمه و حمز به تیکهلی ناکهن نهوهك کهسیك داوای هاوکاریان لیبکات، زۆر کات هاوهلی نهو کهسانه دمکهن که هاوشیوهی خۆیانه. بهمهش له بهشیکی زۆری کۆمه لگه دادمبێت و زیاتر هاوهلی کۆمه له کاغهزێك دمکهن که پاش ماومیهك جگه لهوهی تهنها ژمارهیهکه هیج واتایهکی تر نابەخشیت بهلگو زۆر کات دمبیت وهك پاسهوان هه میسه ناگای لهو کاغهزانه بیت نهك لهدمستی بجیت.

﴿ولا يحسبن الذين يدخلون بها ءاتهم آلهة من فضله هو خيراً لهم بل هو شرّ لهم سيطوفون ما بخلوا به يوم القيامة.....﴾ (ال عمران ۱۸۰)



ھەرگیز وا گومان نەبەن ئەوانەى كەچروكى دەكەن بەوەى خوا
 پێى بەخشیون لەمەز و بەهرەى خوێ كەئەو چرۆكىە چاكترە بۆیان
 بەئكو ئەو خراپە بۆیان بەزووى ئەوەى چروكيان پێدەكرد وەك
 تەوق دەكرێتە ملیان لەپاشە رۆژدا...



حهج و کاریگه‌ری ده‌رونی

إِنْ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ (٩٦)
فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ
حُجُّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ
(٩٧) { آل عمران }.

به‌راستی به‌کم مائیک که‌دانراوه بۆ خواهرستی ئه‌و مائه به
که‌له‌مه‌که‌که دایه، پیرۆزکراوه و رینموییه بۆ جیهان، تیایدا به چمند
به‌لگه‌و نیشانه‌ی روون که شوین و مستانه‌که‌ی ئیبراهیمه، و مه‌مرکه‌س
چوبیته ئه‌و شوینه بی ترس بووه بۆ خوا هه‌یه به‌سمر ئاده‌مییه‌وه
سهردانی ئه‌و مائه بۆ هه‌ر که‌سیک که‌توانای گه‌یشتن (رۆیشتنی)
هه‌بیته بۆی، و مه‌مر که‌س باوهری نه‌بیته ئه‌وه خوا بی نیازه
له‌هه‌موو جیهانیان.

﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ
كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ (الحج ٢٧)

چاربده به‌ناو خه‌لکیدا بۆ هه‌ج کردن، دین بۆ لات به پیاده و
به‌سوار هه‌موو حوشتیکی لاواز که‌له‌هه‌موو رینگاکانی دووروه دین
سودمکانی هه‌ج؛

١- گومانی تیدا نیه گرفت و ناره‌حه‌تییه‌کانی ژبان واله‌مرۆف
دمکات توشی بیزاری بارگاویبون ببیته به نایونه نه‌گه‌تیفه‌مکان و
هه‌ست به شه‌که‌تی بکات له نه‌نجامی کاری به‌رده‌وام بۆیه زانستی
نه‌مرۆ رینمایێ تاک دمکات که ناوبه‌ناو بۆ ئارامبوونه‌ی ناخ و



جەستە گەشت بکات خۇى لە فشارى کار و پيشە دوور بختەوه، حەج بە باشترین گەشت دادەنریت سەرەرای ماندوو بونەكەى، ئەگەر لە حاجیان بپرسیت هەست بەچى دىگەیت و نارەزووى چى دىگەیت زۆربەى زۆرى دەلیت خۆشییەك وەسف ناکریت و حەز دىگەم هەموو سالتیک ئەمە دووبارە بکەمەوه، تەنانەت تاك هیندە هەست بە نارامى و متمانەبەخۆبوون دىگات، تاكە گەشتیکە زۆربەى ئەوانەى دەرۆن دەلین ئەگەر مردین لاشەكەمان مەهیننەوه بە لەوى بماننیزن، بریكى بەرچاوى بەتەمەنەكان ئاواتە خوازی مردن دىگات لە کاتى گەشتەكەدا چونکە هیندە لە خواوە نزیك دەبییت نارەزووى دیدارى دىگات.

۲- تاك لەم گەشتەدا هەست بە ووزمەكى سەیر دىگات بەهۆى بوونی بەكۆمەل و بەپێى زانستى ووزە رەنگە نزیك بوون لە بەردى رەش و ووزەى بەكۆمەل ئەو کارىگەرە ئەرپنیه لەسەر تاك دابنیت. ۳- وەستان لە کێوى عەرەفە و دوعاکردن و ووردبوونەوه و تیرامانکردن بە شیوازىكى دروستى چارەسەرى دلتەراوکی دادەنریت، هەروەها بە کارىكى گەنگ دادەنریت بۆ ریکخستنى هاوسەنگى جەستە و گیان، دوعاکردنیش کارىگەرى باشى دەبییت بۆ خۆبەتاڵکردنەوه لە فشار و نارەحەتیهكانى ژيان و سەرەتای ئومید و هیوابوون بە ئایندەمیهكى باشتر.

۴- چارەسەر بە رەنگ: روانیه هەندیک رەنگ و خەیاڵکردنەوه لە هەندیک دیمەن کارىگەرى گەورەى هەیه لەسەر تەندروستى تاك و

لەرۋزگارى ئەمرۇدا دەك بەشىك لە زانست بەكار دەھىنرېت بۇ چارەسەرى ھەندېك ھالەت، ديارە لای تاكى برودار ھىچ دىمەنىك ھىندى دىمەنى كەبەى پىرۋز جوان و كاريگەر نىە لەناخىدا و ئەو دىمەنەى دونىايەك مېژوو و ئىستاي تىكەل بووہ زۆر بەخىرايى كار لەناخى تاك دەكات و دەپگەپەننېتە لوتكەى ئارامى و خۇشى و چىژ بەخشن.

۵- پىغەمبەر لە ھەرموودمەپەكدا دەفەرموېت ئەوۋى ھەج بكات و قسەى نەشیاو و كارى ھەلە نەكات وەكو ئەو رۆژەى لىدېت كە لەدايك بووہ، "من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه" (متفق عليه).

نوسەر (سېپف تشاندلر) لەپەرتوكى (سەد رېگە بۇ ھاندانى خود)دا دەلېت زۆر گرنگە ئەو ئامانجەى دەتەوېت بىگەپتې لە مېشكتا ھەپېت بەبەردەوامى، چونكە ئەوہ يارمەتيت دەكات بۇ گەپشتن پېى، ئەگەر ئەنجامتدا وەكو ئەوۋىە تازە لەدايك بووبېت، ئىمە ھەمىشە لەگەل نەفس و شەپتاندا لەشەرىن و تاوئ ئىمە سەردەكەوېن و تاوئىك ئەوان فرىومان دەدەن، لە ھەج و لەكاتى بەردبارانكردنى شەپتان بەبەرد (خۆ روونە شەپتان لەوى نىە بەلام ئامازمەكى مېژووېە بۇ بوونى) ئەگەر بەجوانى خەپالى بدەپتې و لەگەل ھەموو بەرھاوېشتىنكىدا وابزانى بەراستى بەرد دەگرېتە شەپتان وەكو ساتى لەداپىكونت ناخت پاك دەپتەوہ و ھەست بە ئارامى و خۇشپىيەكى بېھاوتا لەناخدا دەچەسپېت.



٦- سەردانىکردنى كەعبە و مزگەوتى پىنغەمبەر (د.خ) و ھەندىك
 لە شوپىنەوارە مېزوويەكان كە پەيوەندارە بە مېزووى بانگەوازى
 ئىسلام لای زۆربەمان خەونىكى گەورمىيە و بەدبەياتنى ئەو خەونە
 بەراوورد ناکرێت بە گەشتىك كە بچیت سەردانى وولاتىك بکەى
 ھەندىك سەوزای و چەند كوشك و تەلار و سەيرانگاىەك ببینی و
 بگەرێتەو، راستە ئەمەش گرنگە و چێزى خۆى ھەيە و لەرووى
 دەرۆنىمەوە کارىگەرى گەورەى ھەيە لەكەمکردنەوێ فشارمەكانى ژيان
 و نوێبونەو و وەرگرتنى ووزەى نەرىنى و چالاكیونەو لە كار و
 پىشە بەلام ئەو دوو گەشتە زۆر ئەستەمە بخرێنە دوو تاي تەرازومەو
 بۆ بەراووردكارى. دەشتى زۆرجار ببیستى تاكىك دواى گەشتىك
 لەبرى چێز و خۆشى سكاڵاى ھەبێت كە ھەستى بە ماندووتى
 كردووە، شتەكانى بەدل نەبوو، گەشتەكە ئەو نەبوو كە چاومەرى
 كردووە، گلەبى لە شوپى خەو و خواردن ھەبێت، نەزانینى زمان....
 ھتە. نالیم ئەمە لە ھەجدا روونادات بەلام زۆر كەمە.

٧ ھەج خولێكى كەدارى بە زۆر ناراگرتن و زالبوون بەسەر ناخ و
 شەھوتمەكاندا و خۆبەدوور گرتن لە مقومۆى بى ئەنجام و
 رەزگاریوون لە تورمبوون و غەیبەت كردن و بەفەرۆدانى كات بەلگو
 تاك ھەولەمدات لەو خولە كەدارى بە زۆرترین پاداشت وەرگرتن و
 خۆى لە زۆرترین برى گوناھ پاكتاتەو بەپە خواى بەخشنە لە
 ھورئاندا دەفەر مویت ﴿الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا
 رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج..﴾ (البقرة ١٩٧). ھەج لە چەند



مانگىكى ديارى كراودايە ھەر كەسنىڭ لەم مانگانەدا ھەجى لەسەر
خۇي پىۋىست كىرد بائىت نەچىتە لاي ژن و بەدىكارى و دەمەقالى
نەمكات لە ھەجدا.

۸-راۋىژكارى دەرونى (د. ئەھمەد عىكاشە) دەلىت باشتىن شت كە
ھاجى پىيىدېتمەۋە لە ھەج نەمۇ پاكى دەرون و ھاۋسەنگى مەزاجىيە
كە زالبوۋە بەسەرىدا لەگەشتەكمىدا لەمەرچوونى لەمال تا
گەرانەمۋى.

۹- ھەج كىردن بەھىزبوونى مەمانە و جىھادى دەرونە؛ روونە كە
ھەجكەرن پىۋىستى بە پارە و كات و تواناى جەستەيى و پلان دانان
و لىبران و خۇپارۋىزى لە خراپە و بەدەستەيىنانى چاكە ئەمەش
بەھەمۋو كەس ناكىت بۇيە ئەمۋى ھەج دەمكات پاش گەرانەمۋى
مەمانەى بەخۇي زىياد دەبىت ئەگەر خاۋەن ھەر پىشەيەك بىت و
گۇرانكارى لە ھەئسوكەوتىدا دەبىت ئەگەر بۇ ماۋەيەكى كاتىش بىت.

۱۰- ناسىنى كەسانى تر و گۆرىنەمۋە زانىارى و گەتوگۇ لەمەر
بابەتە گىنگەكان بەلام بەمىي مەمۋى نادروست. يا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا
خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ.. (۱۳) { (الحجرات). ئەي خەلگىنە ئىمە ئىۋەمان
بەدەيەنەۋە لە نىر و مى و ئىۋەمان كىردوۋە بەچەند مىللەت و
ھۆزىكەۋە بۇ ئەمۋى يەكتە بناسن بەرۋىزىرتىن تان لاي پەروەردگار
خۇپارۋىزىرتىنە.



سەرچاۋەكان:

كوردى:

۱- قورئانى پىرۋز.

۲- پوختەى تەفسىرى قورئان، ئامادەكردنى: مەلا محمد مەلا صالح، ۲۰۰۷.

۳- تەفسىرى رۇشن، ئامادەكردنى بورھان محمد امين، ۲۰۱۲.

۴- گوزمىڭ بەئزىيانى پېغەمبەرى ئەمىن (د.خ)، ومرگېرانى باۋكى عبدالرحمن خۇشناۋ، ۲۰۱۴.

۵- بلاۋكراۋىيەكى رېكخراۋى وجان (دمرون دروستى) بۇ خولى راھىئاننى تۈيۈمران.

عەرەبى:

۶- تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين، مجلة حراء العدد (۴۱) السنة التاسعة، مارس - ابريل ۲۰۱۴، د. طارق بن علي الحبيب.

۷- د. راغب السرجاني - قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية

۸- الدين والصحة النفسية د. ازاد علي اسماعيل ۲۰۱۴ المعهد العالمي للفكر الاسلامي.

۹- حالات ترث فيها المرأة اكثر من الرجل، د. شوقي العلام، ۲۰۱۸

۱۰- الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم د. جميل

حسن الطهراوي

۱۱- محاولة انتحار المعصوم.. اكذوبة في صحيح البخاري، محمد ابن

الأزرق الأنجري، ۲۰۱۵.



- ١٢- الرد على شبهة محاولة انتحار النبي، اسلام ويب، ٢٠١٤.
- ١٣- التوازن النفسي و السلوكي في شخصية رسول الله، د. خالد سعد النجار.
- ١٤- مظاهر التوازن في عبادة الرسول، سناء الدويكات، ٢٠١٧.
- ١٥- الاضطرابات النفسية و علاجها في القران الكريم، رحيل بهيج، ٢٠١٣.
- ١٦- الأثر الاجتماعي في الصلاة، د. فتحي محمد الزغبى، ٢٠١٦.
- ١٧- حقيقة النفس في القران الكريم ومعانيها، صلام بن سمير محمد مفتاح، ٢٠١٧.
- ١٨- الاسلام والسلامة النفسية، خالد محمد الشهري.
- ١٩- ابداع الطب النفسي العربي الاسلامى واثره في الاخرى. عمر عبيد حسنة.

نئينگليزى:

- 20- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple, Roger Smyth.
- 21- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.
- 22- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.
- 23- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.
- 24- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.
- 25- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A. Rahim, 2015.



- 26- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.
- 27- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.
- 28- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem
- 29- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5
edition, 2013. American Psychiatric association



دەروازەيەك بۆ
نەخۆشپىيە دەرونىيەكان
و ھەندىك لە نەخۆشپىيەكانى دەمار



ناخۆستىرىن رۇژانىك ئەو كاتانەيە كە دىندارى دەبىتتە پىشە
نەك باۋەر، مۇڧ بۇ شتە سادە و يىتبايەخەكان ساتە جوانەكانى
تەمەنى بە دلتهگى و بىزارى بەسەر دەبات، نەشارەزايى و
بىئاگايى لە ئايىن واپلىدەكات لەبرى ئەۋەدى دىن بىتتە رووناكى
و ئارامى بۇ روح و گيان دەبىتتە مايەى سەرلىشىۋان و كىشەى
دەرونى و كۆمەلەيەتى.

پەشىۋى و نەخۇشى دەرونى توشى ھەندىك لە تاكەكانى
كۆمەل نابت بەلكو توشى ھەمووان دەبىت بەپلەى جياواز و
لەكاتى جياوازا بۇيە نابت ئەمە خەمىكى تاكە كەسى يان
كۆمەلە كەسانىك بىت بەلكو دەبىت خەمى ھەمووان و لە
پىشىنەى كارى سەرچەم دام و دەزگكان بىت.

پەيوەندى دىندارى بە دەروون دروستىيەۋە پەيوەندىيەكى
ئەرتىنە بەلام ھەركات چەمكى دىن و دىندارى لەۋاتا جوانەكەى
دابىرتىراۋ چوۋە قالبى بازىرگانى و پىشەگەرى و سىياسەتەۋە ئەم
پەيوەندىيە مەرج نىە بەو جۆرە ئەرتىنە بىيىت.

كەسانىك ھەن خەۋن بە تەندروستى و ئارامىيەۋە دەبىن
و كەسانىك ھەن لەھەۋلى بەردەۋامدان بۇ بەدەستەپنەنى
ھەردووكيان، ھەۋلبەدە لە كۆمەلەى دوۋەم بىت چۈنكە ھىچ
شتىك لەخۇت بەبەھاترو ناۋازەترنىە.

نوسەر

نرخ: ۶۰۰۰ دىنار

ISBN: 978-9922-626-57-4



9 789922 626574



07501269689
07511408868



hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com



سەنئەتتىن - يازارى ئاپتورلىك - نەۋەس يەكسەم
بەرامبەر كەسۋەل - دىۋەنلى ژمارە (۱۶)

